

आरोग्य मंदिर, गोरखपुर के लिए
सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली
द्वारा प्रकाशित ।

प्रथम बार १९४६

मूल्य

आठ आना

मुद्रक

अमरचन्द्र

राजहंस प्रेस, दिल्ली ।

दो शब्द

कुदरत ने हमें इसलिए नहीं बनाया है कि हम बीमार पड़े सड़ा करें। मकसद उसका यह रहता है कि हम हमेशा कठोर परिश्रम करने के लायक रहें और मस्त रहे। रोग के मानी होते हैं कुदरत की शरीर की गदगी साफ करने की कोशिश, जिससे उसकी यह मशा जाहिर होती है कि किन्हीं गलतियों की वजह से हम बीमार पड़ जाय तो अपने-आप असली हालत में आ सकें। सब रोगों का एक ही नाम रखा जाना चाहिए और उसे अदरुनी गदगी के नाम से पुकारना लाज़िमी है। यह छोटी-सी किताब इसी खयाल से आपके सामने रखी जा रही है कि आप सब रोगों की जड़ और उनके आसान इलाज जान जाय।

रोग हो जाने के बाद सभलने से ज्यादा आसान है रोग होने न देना। रोग से बचे रहने के नियम थोड़े ही हैं और बिना उलझन के हैं। उन कायदों को इस किताब के लेखक ने सीधे तरीके पर और असर डालने वाले शब्दों में बयान किया है। हिंदी जानने वाले इन नियमों पर चलकर स्वस्थ रह सकें, यही इस पुस्तक के अनुवादक की नीयत है।

इसके लेखक डा० रैस्मस अलास्कर अमेरिका के एक ऊँचे, एलोपैथ डाक्टर हैं। हजारों रोगियों पर दवा को बेअसर या बुरा असर करते देखकर ही यह कुदरती इलाज के हामी बने। इस विषय पर उन्होंने कई अच्छी किताबें लिखी हैं उनमें से कुछ का अनुवाद और, हम पाठकों को देने की इच्छा रखते हैं।

—प्रकाशक

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रसार की दृष्टि से आरोग्य-ग्रंथमाला का प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तान के अनुभवों प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकों के साथ-साथ विदेश के प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकें भी होंगी। विदेश में इस विषय पर विस्तृत साहित्य मौजूद है और रोज लिखा जा रहा है। उन सबके विचार हम मूल या माराज रूप में हिंदी-भाषी जनता को अच्छे रूप में और सुलभ मूल्य में देना चाहते हैं।

पहली पुस्तक आपके हाथ में है। इसके बाद जो निकलने वाली हैं, उनका सूची निम्नलिखित है—

पुस्तक	लेखक	पृष्ठ सत्या	मूल्य
२ हमारा स्वास्थ्य	श्री डा० एस० सी० दास	५०	I)
३ भोजन	श्री हीरालाल	१००	III)
४ दुग्ध-कल्प	श्री विठ्ठलदास मोदी	६०	I=)
५ उपवास चिकित्सा	" "	१००	III)
६ कुदरती जिंदगी	श्री एडोल्फ जुस्ट	२५०	१II)
७ कुदरती इलाज	अनेक चित्रों सहित	५००	३)
८ नवीन चिकित्सा विज्ञान	लूईकूने		III)
९ प्राकृति निदान	" अनेक चित्रों सहित		१II)

आप बिना कुछ दिये सिर्फ नाम पता भेजकर स्थाई ग्राहक बन सकते हैं। पहले से ग्राहक बन जाने पर २५ प्रतिशत कमीशन दिया जायगा।

एक साथ १०० कापी के खरीदार पुस्तक विक्रेताओं के नाम पुस्तक के अंत में एजेंट की भांति छापे जा सकते हैं।

व्यवस्थापक,

आरोग्य-ग्रंथमाला,
आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर।

सर्दी, जुकाम और खांसी

नासा-गुहाओं में अनेक कोने-कतरे एव सेल होने के कारण कभी-कभी श्लेष्मा पूरी तरह नहीं निकल पाता और किसी एक या अनेक सेलो से लिपटा रह जाता है और पड़ा-पड़ा सड़ा करता है, फलतः नाक से बदबू निकलती रहती है। इसे पीनस रोग कहते हैं। स्वस्थ आदमी को यह रोग नहीं होता, पर जब यह रोग किसी रोगी की नाक में पूरी तरह जड़ पकड़ लेता है तो फिर उसके स्वस्थ हो जाने पर भी उसकी नाक से थोड़ी-बहुत बदबू निकलती ही रहती है।

हमें हमेशा नाक से ही सास लेना चाहिए। क्योंकि जब वायु नाक में घुसती है तो नासा-गुहाएँ इसे गर्म करती हैं, इसका गर्द-गुबार एव अन्य जलन पैदा करनेवाला पदार्थ साफ करती हैं तथा उसे नम बनाकर फेफड़ों में प्रवेश पाने योग्य बनाती हैं। सास मुह से निकाली जाय या नाक से दोनों बराबर हैं। पर सास ली जानी चाहिए केवल नाक से ही।

नाक जहाँ खतम होती है वहाँ से कठनाली का ऊर्ध्व भाग आरम्भ होता है। इसे लोग प्रायः गला कहते हैं। गले से भोजन, जल एव वायु समान रूप से शरीर के अंदर प्रवेश पाते हैं।

गले से ही होकर कठनाली जाती है इसे शब्द-प्रणाली भी कहते हैं। जब यह सूज जाती है तब इस शोथ को स्वर-यंत्र-शोथ कहते हैं। कठनाली से होकर एक लंबी नाली गई है जिसे कठनाली एव श्वासनाली भी कहते हैं।

गले के नीचे श्वासनाली दो लंबी-लंबी नालियों में विभक्त हो जाती है। इन्हें श्वासनाली की दाईं एव बाईं शाखा कहते हैं इन शाखाओं की भी अनेक शाखाएँ होती चली गई हैं जो फेफड़ों को ढकती गई हैं। अतः इनसे घिरा फेफड़ा जब से उलटे हुए पेड़ की तरह प्रतीत होता है।

इनमें पतली से पतली श्वासनालियों के अंत में वायु सबधी सेलें हैं।

ये मेलें पतली श्लैष्मिक कला की बनी होती हैं। इनमें एक तरफ वह वायु भरी होती हैं जो हम नास द्वारा अंदर लाते हैं और दूसरी ओर छोटी-छोटी रक्त-नलिकाओं का सुनहले फीते की तरह का जाल-सा बिछा रहना है। इन नलिकाओं में का रक्त अशुद्ध होता है। उसमें अनेक प्रकार का कचरा विशेषतः कार्बोनिक एसिड गैस मिली होती है। यहाँ रक्त इस गैस को छोड़ देता है जो वायु-संवर्धी सेलो की कला के अंदर से गुजरती है और श्वास द्वारा बाहर निकाल दी जाती है और फिर रक्त श्वास द्वारा अंदर गई हुई वायु से ओषजन लेकर श्लैष्मिक कला के अंदर होता हुआ रक्त धारा में जाकर मिल जाता है। प्राणदायी ओषजन से भरा हुआ रक्त हृदय में फिर वापस जाता है जिसे हृदय शरीर के प्रत्येक भाग में भेजता है।

फेफड़ों में रक्त का इस प्रकार शुद्ध किया जाना एक बड़ी ही आश्चर्यजनक और अत्यावश्यक क्रिया है, यदि शरीर में यह कार्य बंद हो जाय तो जीवन का अंत होजाय। यही कारण है कि सभी डाक्टर रान को सोने के कमरे में वायु आने-जाने का पूरा प्रबंध रहने पर बहुत जोर देते हैं। गंदी वायु में सास लेने से शरीर में विष एव कचरा इकट्ठा हो जाता है और शरीर के प्राण-धारक कार्यों में बाधा पड़ने लगती है।

भोजन बिना शरीर कई सप्ताह तक चल सकता है। पानी बिना हम कई दिनों तक जीवित रह सकते हैं, पर वायु बिना पांच मिनट में ही हमारी मृत्यु हो जायगी।

अब आप यह समझ सकते हैं कि ठीक तरह सास लेना हमारे लिए कितना जरूरी है और ठीक तरह सास लेने के लिए सास लेने के यंत्र का हमेशा बढ़िया स्थिति में रहना कितना आवश्यक है। जिनको सर्दी, जुकाम, नाकड़ा, ब्रोकइटिस, कंठ-नाली की शाखा-प्रशाखा का प्रदाह हो जाता है वे ठीक तरह से सास नहीं ले पाते।

फेफड़ो एव श्वास-मार्ग को स्वस्थ अवस्था में रख सकना कठिन नहीं है, और इस कार्य में जो शक्ति खर्च होगी उस शक्ति का मूल्य फेफड़ो एव श्वास-मार्ग के स्वस्थ अवस्था में रहने से मिलने वाले लाभ की तुलना में बहुत कम है । इसके लिए हमें अपना जीवन प्राकृतिक नियमों के अनुसार व्यतीत करना चाहिए । दूसरे शब्दों में यदि हम अपना आहार-विहार ठीक रखें तो प्रकृति हमारे श्वास-संस्थान को स्वयं ठीक रखेगी ।

कुछ उपयोगी सूचनाएं

जिन रोगों पर यह पुस्तक लिखी जा रही है वे आपस में बहुत अधिक सम्बन्धित हैं और वे माघारण लोगों को होते ही रहते हैं। लोग व्यर्थ में इन रोगों से पीड़ित रहते हैं और अकाल में ही काल के गाल में चले जाते हैं। बहुत कम लोग ऐसे मिलेंगे जिन्हें साल में एकाध बार इनमें से कोई-न-कोई रोग न होता हो और कई लोग तो इनमें से एक या अधिक रोगों से हमेशा पीड़ित रहते हैं, जब कि इन रोगों से बचे रहना अथवा उनसे मुक्त होना बहुत आसान है।

मर्दी शब्द का प्रयोग बहुत गलत अर्थ में किया जाता है और सर्दी लगी, कहना बहुत भ्रमात्मक है। जिसे लोग सर्दी कहते हैं वास्तव में वह ज्वर की अवस्था होती है जिसमें किसी एक जगह थोड़ी या अधिक मात्रा में शोथ उत्पन्न हो जाता है। इस दशा में शरीर का तापमान बहुत अधिक नहीं बढ़ता पर जब सर्दी जोरो से होती है तब शरीर का तापमान कई डिग्री बढ जाता है। सर्दी का असर श्लैष्मिक कला में दृष्टिगोचर होता है पर मर्दी श्लैष्मिक कला का रोग नहीं है, श्लैष्मिक कला में जो कुछ होता है वह केवल रोग का लक्षण है। सर्दी, रक्त और पाचन-यंत्र का रोग है। साफ-साफ कहा जाय तो सर्दी का अर्थ यह होता है कि पाचन-यंत्र एवं रक्त में गड़बड़ी पैदा हो गई है।

साधारणतया लोग यह जानते हैं कि नगे वदन पर ठडक अथवा नम हवा लगने एव वर्षा का पानी पडने से सर्दी हो जाती है। सही कारण यह नहीं है। गलत रहन-सहन द्वारा शरीर, सर्दी पकडने के लिए तैयार किया जाता है और जब वह रास्ता तैयार हो जाता है तब मौसम की उग्रता अथवा नमी सर्दी रूपी बन्दूक का घोड़ा मात्र दवा देती है। जो अपनी पाचन क्रिया को दुरुस्त एव रक्त को निर्विकार रखते हैं उन्हें सर्दी नहीं होती।

एक निर्दिष्ट समय पर होती रहने वाली सर्दी और भी आसानी से रोकी जा सकती है।

बगैर के श्लैष्मिक कला से आन्ध्रादित किसी भी अंग में जुकाम हो सकता है। इस प्रकार जुकाम नाक, गले, श्वास-नलिका, फेफडो, आमाशय, बड़ी आंतो, पित्तवाही नाली, पित्ताशय, मूत्राशय, कान एव नाक में भी हो सकता है। अंगो के नाम की यह तालिका किसी तरह भी पूर्ण नहीं है पर जुकाम किसी अंग में भी क्यों न हो वह एक ही वस्तु है।

तीव्र जुकाम को साधारणतया सर्दी कहते हैं। इस पुस्तक में हम तीव्र जुकाम को सर्दी और जीर्ण जुकाम को जुकाम कहेंगे। 'जीर्ण' जुकाम में श्लैष्मिक कला दिनो तक सूजी रहती है। कुछ लोगों को तो जुकाम जब वे गोदी में रहते हैं तभी हो जाता है और उनकी मृत्यु के साथ ही जाता है। और बहुत बार वह मृत्यु को बुलाने में भी सहायक होता है। सर्दी और जुकाम अनेको के शरीर की प्रतिरोधक शक्ति भी कम कर देते हैं जिससे इन रोगो से पीडितों को निमोनिया और यक्ष्मा आसानी से हो जाता है। पर खुशी की बात यह है कि जुकाम किसी को भी क्यों न हो, जम्बर जा सकता है।

तृण-ज्वर भी जुकाम का ही एक प्रकार है। जिन्हें यह रोग हो गया हो वे आसानी से इससे मुक्त हो सकते हैं और इसके लिए उन्हें

तीव्र ब्रोंकाइटिस सर्दी का ही एक प्रकार है

किसी भी रोग में फसे न रहने एवं उसको खतरनाक बनने से रोकने के लिए जैसा कि जुकाम से शीघ्र मुक्ति दिलाने वाले उपचार-क्रम में बताया जायगा उसकी चिकित्सा का आरम्भ उपवाम से होना चाहिए ।

जीर्ण ब्रोंकाइटिस को लोग प्रायः असाध्य रोग मानते हैं पर यह केवल जीर्ण जुकाम है जो कठ-नलिका की प्रणालियों में हो गया है । जीवन व्यतीत करने की समुचित प्रणाली सीख लेने पर इस रोग के शत-प्रतिशत रोगी स्वयं स्वस्थ हो जाते हैं । शायद ही कुछ ऐसे रोगी हों जिनका शरीर इतना दुर्बल एवं अशक्त हो गया हो तथा कठ-नलिकाएँ इतनी खीज गई हों कि उनका रोग से मुक्ति पाना संभव न हो । पर ऐसे रोगियों को नियम का अपवाद ही मानना चाहिए । जीर्ण ब्रोंकाइटिस कभी-कभी बड़ी कठिनाई से जाती है पर यह कठिनाई उन्हीं रोगियों में पड़ती है जो बहुत बूढ़े होते हैं और अपना जीवन-क्रम किसी प्रकार भी बदलने को तैयार नहीं होते । ऐसी दशा में उनका पुराना जीवन-क्रम चलने देना चाहिए और उन्हें अपने रोग से कष्ट पाने देना चाहिए या उन्हें 'दर्द नाशक' औषधियाँ लेते रहने देना चाहिए, जो प्रायः 'देह नाशक' मिश्र होती हैं ।

जुकाम का प्रत्येक रोगी (चाहे जुकाम उसे कभी भी हुआ हो) अच्छा हो सकता है और इसमें साधारणतया कुछ महीने ही लगते हैं। जुकाम से मुक्ति पाने के लिए वायु-परिवर्तन एवं लंबी यात्राएँ करने की जरूरत नहीं है। आप किसी बड़े शहर में रहें या स्वस्थ पहाड़ी प्रदेश में जुकाम दोनों जगह जायगा। स्वास्थ्य की दृष्टि में अच्छे कहे जाने वाले स्थान में भी सर्दी उसी आजादी से लगती है जिस प्रकार किसी भी अन्य स्थान में। सचमुच भोजन में सुधार कर लेने के बाद साधारणतया लोगों की सर्दी ज़िम तेजी से अच्छी होती है उसे देखकर आश्चर्य ही होता है।

हमारी जन-संख्या का एक बहुत बड़ा हिस्सा सर्दी-जुकाम से पीड़ित रहता है। जब लोगो को इस चीज़ पर विश्वास हो जायगा कि सर्दी-जुकाम बड़ी आसानी से और शीघ्रता से जा सकता है तब शायद ही कोई दिन रोगो का कष्ट देर तक भोगते रहना चाहेगा।

सर्दी जुकाम की चिकित्सा न तो रहस्यमय है और न कठिन। पढ़ते चलिये, शरीर को इस गदगी से छुट्टी दिलाने की विधि आपको पूरी तरह ज्ञात हो जायगी। मजेदार बात तो यह है कि हमेशा बने रहने वाले जुकाम से मुक्ति पाने के लिए रोगी को अपने शरीर को इस हद तक निर्मल बनाना होता है कि फिर उसे कोई भी रोग नहीं हो सकेगा और कीटाणु! ये बेचारे तो हर जगह रहते हैं, पर उनसे सर्दी जुकाम नहीं फैलता।

रोगी रहना एक बहुत दुरी आदत है, रोग होने की कोई आवश्यकता नहीं है।

यह बताने के लिये कि सर्दी जुकाम से मुक्ति पाना कितना आसान है और सो भी नहीं उम्र में, मैं आपको एक युवक की कहानी सुनाता हूँ। उसकी उम्र इक्कीस वर्ष की थी और जन्मकाल से ही उसे जुकाम चला आ रहा था। जुकाम उसे बना ही रहता, और जाड़ों में उसे जोरो की सर्दी लग जाती। जितना भी पैसा वह खर्च कर सकता था उसने जुकाम

को दवाय तुरीदने म एव इस रोग के विशेषज्ञों से चिकित्सा कराने तथा नाक के आपरेजन कराने में खर्च किया। जब भी उसके पास कुछ रुपये हो जाते, डाक्टर किसी न किसी रोग के नाम पर उसकी नाक में आपरेजन करने की आवश्यकता का अनुभव करने लगते।

वायु परिवर्तन करते रहने एव डाक्टरों ने सलाह और उनकी दवा लेते रहने पर भी युवक की दशा विगडती ही गई। उसके रोग की 'अचूक औपधियो' में से किसी का भी कोई निशाना उसके रोग पर नहीं बैठ सका।

अंत में प्रकाश की तरह यह बात उसके मन में उदित हुई कि दवा और आपरेजन की सहायता मनुष्य के जीवन के लिए स्वाभाविक नहीं है। युवक ने यह सीखा कि उसे किस तरह जीवन व्यतीत करना चाहिए और विशेषतः यह सीखा कि क्या और किस तरह खाना चाहिए। महीने भर के अंदर उसकी नाक साफ हो गई और फिर उसके बाद उसे जुकाम की पीड़ा कभी नहीं भोगनी पड़ी। उसे अच्छे हुए पाच वर्ष हो गये। इन पाच वर्षों में उसे कोई रोग नहीं हुआ और न कभी उसे सर्दी ही लगी। अब उसका स्वास्थ्य बहुत बढ़िया हो गया है और वह जान गया है कि स्वस्थ रहने के लिए कैसे रखा जाता है, वह अपना काम बहुत अच्छी तरह कर रहा है और उसके सभी पुराने साथी योग्यता की तुलना में उसमें पिछड़ गये हैं। ऐसा होना बिल्कुल स्वाभाविक है, क्योंकि स्वास्थ्य सुधरने के साथ-साथ बुद्धि भी बढ़ जाती है। स्वास्थ्य और योग्यता बढ़ाकर सफलता के राजमार्ग पर चलने का उसने अपने को अधिकारी बना लिया है। पुराने जुकाम ने उसके नाक को ही नहीं ख ख दिया था एव उसके शरीर को ही नहीं कमजोर कर दिया था वरन् उसकी बुद्धि के विकास को भी रोक दिया था।

मैं आपको ऐसी अनेक घटनाएँ सुना सकता हूँ। जो जीवन-पथ पर सफलतापूर्वक यात्रा करना चाहते हैं उन्हें अपना स्वास्थ्य बढ़िया से

बढ़िया बनाना चाहिए और जिन्हें जुकाम रहता है उन्हें जान लेना चाहिए कि उनका स्वास्थ्य ठीक नहीं है। पर जुकाम से मुक्ति पाना आसान है, रोग से मुक्ति पाने के नियमों का ज्ञान एवं उनके अनुसार चलने की दृढ़ता सारा काम बना देगी।

सर्दी का कारण

जिम किमी भी वस्तु ने श्लैष्मिक कला में जसन उत्पन्न होता है अथवा जो भी वस्तु श्लैष्मिक कला को कमजोर करती है, वह श्रत में सर्दी लगने का कारण होनी है। जो लोग अपने रहन-सहन के प्रति बहुत नापरवाह रहते हैं उन्हें अपनी गलतियों का फल भोगना ही पड़ता है। शरीर की रोग-प्रतिकारक शक्ति के क्षीण होने में मप्ताह, महीने और कभी-कभी सालों सा जाने हैं, इसके बाद ही कष्टकारक रोग शरीर में घर बना पाते हैं, गलन रहन-महन आगे या पीछे शरीर के लिए अनर्थ-कारी मिद्ध होता ही है।

दो आदमी करीब-करीब एक ही तरह की गलतियाँ करते हैं, पर यों एक को एक रोग होता है और दूसरे को दूसरा, इसका कारण हम नहीं बता पा रहे हैं। पर सभी के शरीर में कुछ ऐसे स्थान होते हैं जहाँ रोगों की जड़ जम पाती है, अथवा कुछ कमजोर जगहें होती हैं और जब मनुष्य स्वाभाविक जीवन से बहुत दूर चला जाता है तब रोग उसके शरीर में इन्हीं स्थानों पर प्रगट होते हैं। यदि वह कमजोर स्थान श्लैष्मिक कला हुई तो शरीर की अस्वाभाविक अवस्था साधारण सर्दी और जुकाम के रूप में प्रकट होती है।

सर्दी होने के अनेक कारण हैं। उनमें सबसे बड़ा कारण है गलत भोजन। वर्षा से हमें यह बताया जा रहा है कि सर्दी कुछ विशेष कीटाणुओं के कारण लगती है। यदि सचमुच इन कीटाणुओं के कारण सर्दी

लगनी होती तो फिर एक बार सर्दी लग जाने के बाद हमें उससे कभी छुटकारा ही न मिलता क्योंकि ये कीटाणु हमारे साथ हमेशा उमी प्रकार रहने हैं जिम प्रकार समाज के साथ भिखमगे । पर मही बात यह है कि यद्यपि कीटाणु हमेशा हमारे साथ रहते हैं पर उनका सर्दी में कोई मबध नहीं है । यदि हम अपने शरीर को स्वस्थ रखे, रक्त को शुद्ध और पाचन-क्रिया को दुरुस्त, तो हम बड़े मजे में कीटाणु की बात भुला द सकते हैं । क्योंकि उस दशा में हमें सर्दी होगी ही नहीं ।

अनेक बार सर्दी भोजन-सवधी गलती से पाचन प्रणाली में गड़बड़ी उत्पन्न हो जाने के कारण होती है । सर्दी आवश्यकता से अधिक प्रोटीन शर्करा, श्वेतसार अथवा चिकनाई खाने से होती है । भोजन को पूरी तरह न चबाने से, कई तरह के खाद्यो को एक साथ खाने से, दो भोजन के बीच में समय बहुत थोड़ा रखने से मास अधिक खाने से, उत्तेजना, चिंता अथवा थकान की अवस्थाओं में—जब कि हमें कुछ भी न खाना चाहिए, खाने से भी सर्दी होती है । समाहृत खाद्य जब पाचन-शक्ति की शक्ति से अधिक खाये जाते हैं तब वे बुरी तरह सड़ने लगते हैं । उनसे विष निकलता है और वह रक्त द्वारा चूसा जाकर सारे शरीर में प्रदाह उत्पन्न कर देता है । प्रदाह का कुछ हिस्सा श्लेष्मिक कला के हिस्से भी पड़ता है और इस प्रदाह से मुक्ति पाने के लिए वह साधारण से अधिक श्लेष्मा निकालने के लिए वाध्य हो जाती है ।

यदि बच्चे में जन्मते ही सर्दी के लक्षण प्रगट होते हैं तो इसका अर्थ यह है कि बच्चे की मा बच्चे की गर्भावस्था में ठूम-ठूस कर खाती रही हैं । यदि जन्म के आठ-दस दिन बाद बच्चे को सर्दी होती है तो वह प्रायः इसलिए कि या तो बच्चे को भूख से ज्यादा पिलाया जा रहा है या बहुत बार पिलाया जा रहा है । मा के रक्त में विष हुआ तो बच्चे के माता के शरीर से सटते रहने के कारण भी सर्दी हो जा सकती है । पर दस में नौ बच्चों को तो केवल इसलिए सर्दी होती है क्योंकि उन्हें आवश्यकता से अधिक खिलाया जाता है । सर्दी के साथ-साथ इन बच्चों की

त्वचा पर कुछ दाने फुसिया वगैरा भी निकल आती हैं। जब वच्चो को इतना अधिक खिलाया जाता है कि उससे उत्पन्न गदगी को वच्चे की त्वचा मूत्राशय, आतें और फेफड़े मिलकर नहीं निकाल पाते तब उसके सिर की श्लैष्मिक कला को उनकी सहायता करने के लिए बाध्य होना पड़ता है। फिर भी यदि रक्त में विष इकट्ठा होता ही जाता है तो सारी त्वचा में प्रदाह उत्पन्न हो जाता है, वह सूज जाती है और उस पर फोड़े-फुंसिया निकल आती है।

सर्दी न हो, इसका उपाय बहुत सरल है, इसे कोई भी आसानी से समझ सकता है और समझ लेने के बाद उससे बचे रहना भी आसान है। वच्चो को बहुत गलत भोजन दिया जाता है और अक्सर उन्हें ज्यादा बार खिलाया जाता है और मात्रा में भी आवश्यकता से बहुत अधिक खिलाया जाता है, फलतः उन्हें अपच हो जाता है। अपच के कारण सागी पाचन-प्रणाली में विपाकृत द्रव्य उत्पन्न हो जाता है और इस विष का कुछ भाग द्रव एंव गैस के रूप में रक्त में मिल जाता है और जब रक्त में यह विष धीरे-धीरे बहुत अधिक मात्रा में पहुँच जाता है तब शरीर के सारे तंतुओं में प्रदाह उत्पन्न हो जाता है। शरीर इस मल को शरीर के स्वाभाविक मल-मार्गों द्वारा बाहर करने की कोशिश करता है पर जब उसका इनसे पूरा नहीं पड़ता तब वह श्लैष्मिक कला से काम लेता है। यह विष इतना प्रदाहकारक होता है कि इसके कारण श्लैष्मिक कला में शोथ उत्पन्न हो जाता है और श्लैष्मिक कला अपने बचाव एंव जलन से मुक्ति पाने के लिए अस्वाभाविक रूप से अधिक श्लेष्मा निकालने लगती है। श्लैष्मिक कला के इस कार्य को ही हम सर्दी लगना कहते हैं।

सभी श्लैष्मिक कलाओं का अपने को तर एंव चिकना रखने के लिए कुछ श्लेष्मा निकालते रहना स्वाभाविक एंव प्राकृतिक है। श्लेष्मा एल्बुमिन मिला हुआ एक तेल है जिसका श्लैष्मिक कला को स्वस्थ रखने के लिए एक आवश्यक मात्रा में निकलते रहना जरूरी है पर इसी श्लेष्मा का बहुत अधिक मात्रा में निकलना प्रकृति के विरुद्ध है।

जिन कारणों से अधिक श्लेष्मा निकलता है, उन्हीं कारणों से लसीका-ग्रथि और लमीका नलिका बढ जाती है इसलिए जो बच्चे जुकाम से पीडित रहते हैं, उनके टासिल मूज जाते हैं, उन्हें नाकडा रोग हो जाता है और गले की लसीका-ग्रथि बढी रहती है ।

सर्दी नाक में लगे, मिर में लगे या गले में, कारण सब का एक है ।

रामायनिक द्रव्यों की गंध से मिली वायु एव अत्यधिक गरमी के कारण कभी कभी सर्दी लग जाती है । जहरीली गैस अथवा किमी द्रव्य से निकलती भाप से भरी हवा में सास लेना भी कभी-कभी सर्दी का कारण होता है । क्लोरोफार्म और ईधर के प्रयोग से सर्दी क्या निमोनिया तक हो सकता है ।

यदि शरीर में रोग निरोधक शक्ति कम है तो गर्द-गुवार से भी श्लैष्मिक कला में जलन पैदा हो जाती है, जो सर्दी लगने का कारण होती है । खान में और सगतराशी का काम करनेवालों को अधिकतर यक्ष्मा आदि रोग इसलिए होते हैं कि जहा वे काम करते हैं वहा की वायु में बहुत अधिक गर्द मिली रहती है । यह गर्द पहले श्वास-नलियों में जलन पैदा करती है जिससे उसमें से बहुत अधिक श्लेष्मा निकलने लगता है । श्लेष्मा निकलते-निकलते कुछ दिनों में श्लैष्मिक कला कमजोर हो जाती है और तब उसमें कठिन रोग आसानी से अपनी जड जमा पाते हैं । पहले प्रदाह, फिर शोथ और अंत में फोड़े-फुसी तथा घाव, यही यक्ष्मा के आगमन का क्रम है ।

अत्यधिक सर्दी अथवा गर्मी से भी श्लैष्मिक कलाओं में प्रदाह उत्पन्न हो जाता है जिससे सर्दी लग जाती है ।

कुछ लोगो को जब सर्दी लग जाती है तब वे इससे सप्ताहो और कभी-कभी महीनो कष्ट पाते रहते हैं । जाड़े में सर्दी लगने पर अक्सर वह बहुत दिनों तक चलती है । सर्दी लिए रहना भी एक विलासिता समझी जाती है । इच्छा होने पर इससे आसानी से मुक्ति मिल सकती है ।

कुछ समय तक लगातार अशुद्ध वायु में सास लेते रहना सर्दी लगने में सहायक होता है। अशुद्ध वायु के कारण हमारे शरीर के रक्त को आवश्यक ओषजन नहीं मिलता जिससे शरीर के अंदर की गंदगी पूरी तरह निकल नहीं पाती। वह शरीर में इकट्ठी होती रहती है।

जो ताजे फल और तरकारिया नहीं खाते उनके शरीर में भी गंदगी इकट्ठी हो जाती है। फल तरकारियों के कम रहने से लोग पका मांस, चीनी, अन्न और खास कर मैदे की बनी चीजें, घी-तेल से समाहृत खाद्य अधिक खा जाते हैं। इन खाद्यों में प्राकृतिक लवण बहुत कम होते हैं अथवा बिलकुल नहीं होते और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए इन प्राकृतिक लवणों की बहुत आवश्यकता होती है। गेहूँ के बिना छने आटे की रोटी ताजे फल, कच्ची तरकारिया और ताजे बिना गरम किये दूध में प्राकृतिक लवण प्रचुर मात्रा में होते हैं। दूध को गरम करने से उसके कुछ लवण नष्ट हो जाते हैं और वे शरीर के उपयोग में नहीं आते। तरकारियों को पकाने तथा उवालकर उनका पानी फेंक देने से भी उनके लवणों की एक बड़ी मात्रा नष्ट हो जाती है।

जिस किसी चीज से शरीर की रोग-निरोधक-शक्ति कम होती है, वह सर्दी लाने में सहायक होती है। चाय, तबाकू, काफी, शराब का सेवन, चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, भावुकता, ठडक, गर्मी या बरसात में बहुत देर तक नंगे बदन रहना, कार्याधिक्य, थकान, सुस्ती, निकट निकट बने घरों में रहना, मौसम का खयाल न करके आवश्यकता से अधिक कपड़े पहनना, सर्दी लगने के कारण होते हैं। पर सबसे बड़ा कारण है अनुचित खान-पान।

सर्द हवा को लोग सर्दी का कारण समझते हैं और अक्सर लोग शिकायत करते सुने भी जाते हैं कि उन्हें गिरजे में, थियेटर-सिनेमा में अथवा गाड़ी-मोटर-में सर्दी लग गई। यदि शरीर अच्छी अवस्था में हो तो इन किन्हीं स्थानों में सर्दी लगना असंभव है। ठंडी हवा या ठंडा

पानी शरीर पर लगने से होता यह है कि त्वचा के निकट रक्त कम हो जाता है। रक्त के इतने में व्यतिक्रम से सर्दी लग सकती है पर सर्दी तभी लगेगी जब उसके लिए भूमिका शरीर में पहिले से तैयार होगी।

कृपया यह याद रखें कि खान-पान की गलती और विशेषतः समा-हृत खाद्यों का भूख से अधिक खाना सर्दी लगने का सबसे बड़ा कारण है। ठंडी हवा या ठंडे पानी से सर्दी नहीं लगती। वह तो भोजन करते वक्त पकड़ी जाती है। हम गलत भोजन की गाड़ी पर चढ़कर सर्दी के राज्य की सीमा में प्रवेश करते हैं। जो अपना शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रखते हैं उन्हें साधारण ठंडक, गर्मी अथवा कीटाणु सर्दी नहीं दे सकते। न नमी अथवा मेह ही उसे कुछ हानि पहुँचा सकते हैं।

खान-पान उचित रखिये सर्दी आपसे भागती फिरेगी।

सर्दी के लक्षण

सर्दी जिस अंग में लगती है उसके अनुसार उसके लक्षण भी भिन्न होते हैं पर इस रोग का सही चित्र उपस्थित करना बहुत आवश्यक नहीं है क्योंकि सभी जानते हैं कि सर्दी क्या है ।

यदि सर्दी आँखों में लग जाता है तो उनसे पानी गिरने लगता है और रोशनी बुरी मालूम होती है । यदि माथे में लगती है तो सिर दर्द होने लगता है । यदि केवल नाक में लगती है तो सर्दी लगते ही छींके आने लगती हैं और सिर दर्द करने लगता है । यदि सिर दर्द न भी हुआ तो शरीर में थकान और सुस्ती ज़रूर छा जाती है । श्लैष्मिक कला लाल होकर सूज जाती है । पहले नाक से पानी-सा बहता है, जिससे जलन होती है और फिर वह गाढ़ा और पीला-सा हो जाता है । जब सर्दी जोर से लग जाती है तब नाक बंद हो जाती है और आँखों से आसू चू-चूकर गालों पर बहते रहते हैं ।

सर्दी लगने पर घ्राण-शक्ति बहुत क्षीण हो जाती है और कभी-कभी तो बिल्कुल ही काम नहीं करती और क्योंकि हमारी घ्राण-शक्ति में स्वाद का बहुत अधिक सबध है इसलिए जब तक सर्दी माथे में नहीं रहती है भोजन में बहुत कम स्वाद मिलता है । कभी-कभी सर्दी से गक ऊपर से छिल जाती है और श्लैष्मिक कला इतनी सूज जाती है कि गक से सास लेना अति कठिन और कभी-कभी असंभव हो जाता है ।

कठनली में सर्दी लग जाने पर खासी आती है। छाती में लगने पर सास लेते समय कष्ट होता है तथा खासी जोर-जोर से आती है और कफ निकलता है।

गले में सर्दी लगने से कर्ण-नलिका थोड़ी या पूरी तरह रुक जाती है इसलिए इस समय अक्सर लोगो को कम सुनाई देने लगता है।

जब सर्दी जोरो की लग जाती है तब प्रायः सिर दर्द हो जाता है और अग-अग में, खास तौर से कमर में, दर्द पैदा हो जाता है। पहले कुछ ठंडक-सा लगती है और फिर ज्वर हो जाता है। पर यह ज्वर अक्सर हलका रहता है। पाचन-प्रणाली की हालत इस समय वही हो जाती है जो हलके ज्वर के समय रहती है अर्थात् पाचक-रस एवं मल मरकने के लिए चिकनाहट निकालने वाली ग्रन्थियो से रस बहुत थोड़ी मात्रा में निकलते हैं। यही कारण है कि ऐसे समय कब्ज उत्पन्न हो जाता है और भूख चली जाती है।

सर्दी का निदान बहुत मग्न है। इस रोग का निदान रोगी स्वयं कर लेता है।

इस रोग की चिकित्सा यदि उचित की जाती है तो रोग शीघ्र चला जाता है। यदि चिकित्सा ठीक न हुई, जैसा कि अक्सर होता है, तो सर्दी मप्ताहो और महीनो तक चलती है और ऐसे रोगो को जन्म देती है जो जान ही लेकर छोड़ते हैं। जिन लोगो को सर्दी-जुकाम अक्सर होता रहता है उन्हें ये रोग यदि टिके रहें तो निमोनिया और यक्ष्मा आसानी से हो जाता है। जब श्वास-प्रणाली की श्लैष्मिक कला में शोथ बना रहता है तो उसमें रोग लगना आसान होता है।

जब सर्दी की चिकित्सा नहीं की जाती तब प्रायः जुकाम हो जाता है। जिन्हे बार-बार सर्दी लगती रहती है उन्हें अक्सर जीर्ण जुकाम, जीर्ण ब्रोकाइटिस अथवा श्वास-सवधी कोई दूसरा जीर्ण रोग हो जाता है।

सर्दी की चिकित्सा

माधारणतया सर्दी की चिकित्सा में दवा दी जाती है और इसका अभिप्राय यह रहता है कि श्लेष्मा का आना रुक जाय और खासी आना बंद हो जाय । इस प्रकार की चिकित्सा गलत है, इससे रोगी के स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुँच सकती है एवं उसकी मृत्यु तक हो सकती है । यदि शरीर में इतना विष भर गया है कि वह अपने स्वाभाविक रास्तो से नहीं निकल पाता तो सही रास्ता यह है कि शरीर ही की चिकित्सा की जाय कि उसका अत्यधिक मात्रा में विष बनाना रुक जाय और उसमें इकट्ठी गंदगी निकल जाय । जिन दवाओं से श्लेष्मा का आना रुक जाता है वे श्लैष्मिक कला में संकोचन पैदा करती हैं और विष शरीर के अन्दर बंद हो जाता है । जब वह निकल नहीं पाता तो निश्चय ही शरीर में यहाँ-वहाँ कोई उत्पात खड़ा करता है । मैला शरीर अपने कार्य को अच्छी तरह नहीं कर सकता और जब वह अपनी अस्वाभाविक दशा का प्रदर्शन एक रीति से करने में रोका जाता है तो वह दूसरा रास्ता पकड़ता है ।

सर्दी को दवाने के लिए आजकल डाक्टर किसी न किसी रूप में कुनैन या अफीम देते हैं । इन दोनों दवाओं में कुनैन तक कुछ गनीमत है, पर इससे विशेष लाम नहीं होता और कभी-कभी इसके प्रयोग से लोगो की श्रवण-शक्ति में नुकसान पहुँच जाता है । अफीम से

वनी दवाओं से श्वास-प्रणाली से संबंधित श्लैष्मिक कला से ही श्लेष्मा निकालना नहीं रुक जाता वरन् वह पाचन-प्रणाली की श्लैष्मिक कला से भी निकलना बढ़ हो जाता है फलतः ऐसे रोगी को जो यों ही कब्ज रहता है वह और भी दृढ़ हो जाता है और शरीर की गंदगी शरीर में ही बढ़ रह जाती है। सर्दी की दवाओं के साथ-साथ दन्तावर दवायें भी दी जाती हैं। इनसे आंतों को अच्छी तरह साफ हो जाना चाहिए पर जब तक अफीम दी जाती है आंतें साफ होने का नाम नहीं लेती।

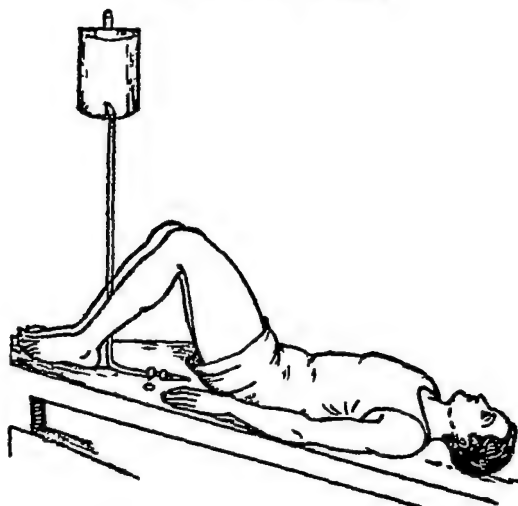
अब तक मैंने साधारणतया सर्दियों की जो चिकित्सा की जाती है उसका वर्णन किया है और यह चिकित्सा लाभदायक सिद्ध नहीं होती। अब मैं इस रोग की प्राकृतिक चिकित्सा बताऊंगा जो मृत्यु है। इससे रोग जाता है और उसमें कोई ब्रखेडा पैदा नहीं होता।

इस रोग की समुचित चिकित्सा है सारे शरीर का परिशोधन करना। जब सर्दी लगे उसी वक्त कोई रेचक औषधि ले लेनी चाहिए और सिर्फ गर्म पानी का एनिमा लेकर आंतों को साफ कर देना चाहिए और यह क्रिया, जब तक सारा कचरा निकल कर पेट साफ न हो जाय, दुहराते रहना चाहिए। पर विरेचन के लिए कड़ी दवा नहीं लेनी चाहिए। इसके लिए रेडो का तेल, मिल्क आफ मेगनेशिया, माइटेड आफ मेगनेशिया कोई भी रेचक नमक, मिनरल वाटर, कैसकारा, माग्राडा सी कोई भी साधारण दवा ली जा सकती है।

कार्य-भार से दवा हुई श्लैष्मिक कला को फुसंत देने के लिए एव त्वचा के कार्य में तेजी लाने के लिए जितना गरम पानी सहा जा सके

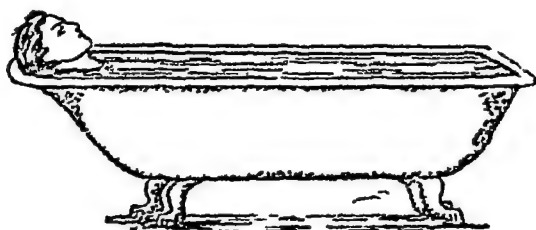
इन विदेशी दवाओं के बदले एक तोला सनाय की पत्ती पाव भर पानी में उबाल छानकर एव तोला भर शहद मिलाकर ली जा सकती है। वही काम करेगी। यह मात्रा एक प्रौढ़ व्यक्ति के लिये है। अनु०

एनिमा लेने की विधि



[एनिमा लेने की विधि बहुत ही सरल है । किसी तख्ते या खाट पर लेट जाइए, पैताना सिरहाने से चार इंच ऊंचा रहे । इसके लिए इस तग्ह का तख्ता खासतीर से बनवाया जा सकता है, या पैताना ईंट या किसी खास चीज की मदद से ऊंचा कर दिया जा सकता है । जमीन पर भी लेटकर एनिमा लिया जा सकता है । एनिमा का पात्र लेटने के स्थान से तीन फीट की ऊंचाई पर सेर, डेढसेर गुनगुना गरम पानी भरकर टाग दीजिये और चित लेटकर पानी मलद्वार से अदर जाने दीजिए । पैरो को सीधा न रखकर जरा उकड़ू खींच लेने से एनिमा लेने में सहूलियत रहेगी । एनिमा लगाने के पहले थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूब में यदि हवा होतो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानी का प्रवाह ठीक है । पानी बढ जाने के बाद तीन-चार मिनट रुककर शौच जाना चाहिये । शौच जाते वक्त पानी और मल को अपने आप निकलने दिया जाय । उसे निकालने के लिए जोर न लगाया जाय अन्यथा पानी का प्रवाह नीचे होने के बजाय ऊपर कोहो जायगा और पेट ठीक साफ न हो सकेगा ।]

उतना गरम पानी आदमकद टब में भर कर रोगी को उसमें लैटना



चाहिए । इस प्रकार का स्नान वह बीस मिनट से लेकर एक घंटे तक कर सकता है । जिस कमरे में यह स्नान किया जाय उसमें शुद्ध हवा आती रहे और रोगी इच्छानुसार ठंडा या गरम पानी जितना पी सके पीता रहे । गरम पानी पीने से पसीना जल्द आता है अतः ठंडे पानी की बनिस्वत गरम पानी पीना अच्छा है । यदि पानी में रोगी को चक्कर या बेहोशी आने लगे तो रोगी को ठंडा पानी पिलाना चाहिए । ठंडे पानी में भिगोया हुआ कपड़ा सिर और माथे पर रखना चाहिए । इस स्नान के बाद रोगी को सूती, पर अच्छा हो कि ऊनी कपड़ों से अच्छी तरह ढककर तब तक लिटाए रखना चाहिए जब तक कि पसीना आना बंद न हो जाय । उठाने के लिए ऊनी कबल अच्छे हैं । पसीना आना बंद होने के बाद बदन को अगोछे से अच्छी तरह रगड़-रगड़ कर सुखा देना चाहिए या पहले शरीर को गीले कपड़े में पोछकर तब सुखाना चाहिए और इसके बाद सात-आठ घंटे तक लेटे रहना चाहिए ।

यदि यह क्रिया आरंभ में ही कर ली जाय तो सर्दी का जोर टूट जाता है और न वह अधिक कष्ट दे पाती है और न देर तक चलती ही है । जितनी ही जल्दी यह क्रिया कर ली जाय उतना ही इस क्रिया का असर तेज होना है ।

जो इस तरह के गरम नहान के बजाय टर्किश बाथ, या देर तक भाप नहान लेना चाहे ले सकते हैं या गरम कमरे में रहकर

पसीना निकालना चाहें तो निकाल सकते हैं। इन सारे स्नानों का एक ही कार्य है—ग्वन-मचालन सम करना, त्वचा तक अधिक रक्त पहुँचाना एवं पसीना लाना। जो भी स्नान लिया जाय अच्छी तरह लेना चाहिए और शरीर में गम्भीर नक लगने देनी चाहिए ताकि पसीना जोरो से बह चले। यदि निमोनिया का आक्रमण हुआ ही हो अर्थात् निमोनिया

१ लेखक ने आदमकद टब में गरम पानी भरकर सोने की बात कही है, उसका प्रयोजन शरीर में पसीना निकालना है। यही काम भाप नहान द्वारा भी होता है। पर इन दोनों प्रकार के नहानों का सुभीता न हर घर में हो सकता है न हर जगह। शरीर से पसीना निकालने की एक सरल रीति है पैरों का गरम नहान। इसके लिए बाल्टी में या किसी चौड़े मुँह के बर्तन में इतना पानी भरना चाहिए कि उसमें पैर रखने पर पानी टखने के नीचे तक आ जाय। अब किसी कुर्सी या मोढ़े पर बैठ कर पानी में दोनों पैर डाल दीजिए और मोटा कबल ओढ़ कर पाव डेढ़ पाव पिया जा सकने लायक, गरम पानी पीकर इस प्रकार बैठिये कि पानी का बर्तन भी कबल के भीतर आ जाय। बाल्टी का पानी महने लायक गरम रहेगा और ज्यों ज्यों वह ठंडा होता जाय बाल्टी में थोड़ा पानी निकालकर अधिक गरम पानी डालते जाय। यह क्रिया पन्द्रह-बीस मिनट चले। इतने समय में दो-तीन बार आध-आध पाव गरम पानी और पीना चाहिए। यदि सारी क्रिया ठीक तरह की गई तो पसीना आसानी से बह चलेगा।

गरम पानी में पैर रखने पर कई लोगो को सिर पर गरमी मालूम होती है एवं चक्कर सा आने लगता है। इससे बचने के लिए इस क्रिया के आरम्भ में ही ठंडे पानी से भीगा कपड़ा (निचोड़कर) सिर पर रखना चाहिए और बीच-बीच में इसे बदलते रहना चाहिए। पसीना निकलने के बाद वे सारी बातें करनी चाहिए जो लेखक ने गरम पानी के स्नान के बाद करने की कही है।

अनुवादक।

हुए कुछ घटे ही हुए हो तो यदि इस प्रकार के किसी नहान से पसीना खूब अच्छी तरह बहा दिया जाय तो निमोनिया का आक्रमण रुक जाना मभव है ।

कुछ लोग सर्दी लगने पर किसी चिकनी चीज को गरम करके छाती पर लगाना पसंद करने हैं । ऐसा करना गलत नहीं है । तेल लगाने की सही रीति यह है कि गरम तेल में कपड़ा भिगोकर निचोड़ लेना चाहिये और उसे छाती के चारों ओर लपेटकर उसकी गरमी बनाए रखने के लिए उस पर सूखा कपड़ा लपेट देना चाहिए । तेल इतना गरम न रहे कि रोगी का बदन जल जाय । गरम पानी अथवा गरम हवा की बनिस्वत गरम तेल से जलने का अधिक डर रहता है । गरम प्रयोग केवल एक ही अर्थ के लिए किये जाते हैं कि शरीर की ऊपरी सतह गरम हो जाय एवं उसकी गर्मी बनी रहे ताकि रोम कूप खुल जाय और पसीना बह चले । बस शरीर से किसी तरह पसीना निकालना चाहिए, पसीना निकालने की गति का बहुत महत्त्व नहीं है ।

इस प्रकार पसीना निकालना साधारण सर्दी में भी बहुत लाभकर होता है पर जब तक कष्ट बहुत बढ नहीं जाता लोग ऐसा कोई प्रयोग अक्सर नहीं करते ।

निश्चित रूप में लाभ प्राप्त करने के लिए जब तक कि ज्वर न चला जाय एवं सास लेने की कठिनाई दूर न हो जाय कुछ भी न खाना चाहिए ।

यह अचूक और शीघ्र लाभ करने वाली चिकित्सा आसानी से समझ में आ जाय इसके लिए मैं इसे फिर से एवं तरतीब से लिखूंगा । याद रहे कि नियमों का अक्षरशः पालन करना आवश्यक है ।

१—सर्दी की तरफ से कभी लापरवाह मत रहिए । जब भी सर्दी के आरम्भिक लक्षण शुरू हो अपना परिचित रेचक काफी मात्रा में लेकर पेट साफ कर लीजिए ।

२—गुनगुने गरम पानी का एक एनिमा भी जरूर लीजिये ।

३—काफी गरम पानी से भरे टब में देर तक लेटिये ताकि शरीर से पसीना खूब निकले । यदि आवश्यकता हो तो गरम पानी में पूरे घंटे भर भी लेट सकते हैं ।

४—स्नान आरम्भ करने के पहले गरम पानी जितना पी सकें पी लीजिये और पानी में लेटे-लेटे भी समय-समय पर थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहिये ।

५—स्नान के बाद ऊनी कपड़े ओढ़कर तब तक लेटे रहिये जब तक कि पसीना निकलना बंद न हो जाय । फिर गीले कपड़े से सारे शरीर को अगोछने के बाद उसे सूखे तौलिये से रगड़-रगड़ कर सुखा लीजिये या सूखे तौलिये से केवल सुत्ता लीजिये या सूखे तौलिये से शरीर को सिर से पैर तक केवल रगड़ डालिये ।

६—अब आराम में ६-८ घंटे तक अपने बिछौने में लेटे रहिए । जहां लेटिये वहां म्वच्छ हवा आती रहनी चाहिए पर ठंडी हवा के झोंके आपके शरीर पर नहीं लगने चाहिए ।

७—जब तक सर्दी अच्छी न होजाय कुछ भी न खाय । जितने नीबू चाहे चूसे या नीबू का रस पानी में मिलाकर पियें पर इसमें चीनी का प्रयोग न करें । कोई भी चीज द्रव हो या ठोस, न खाय । केवल पानी पियें और इच्छा हो तो उसमें नीबू मिला लें या केवल नीबू चूस लें । मुझे आशा है कि मेरे पाठक समझ गये होंगे कि उन्हें कुछ भी खाना-पीना नहीं है । वे केवल इच्छा भर जल पी सकते हैं ।

८—आवश्यकता हो तो रेचक औषधि और एनिमा का प्रयोग फिर करें ताकि पेट साफ रहे । यह नियम बहुत आवश्यक है ।

सर्दी लगते ही यदि उपरोक्त रीति से चिकित्सा की जाय तो प्रायः प्रत्येक रोगी की सर्दी चौबीस घंटे में जड़ से जानी निश्चित है पर इन चौबीस घंटों में कुछ भी खाना नहीं चाहिए । सर्दी के पूरी तरह जकड़

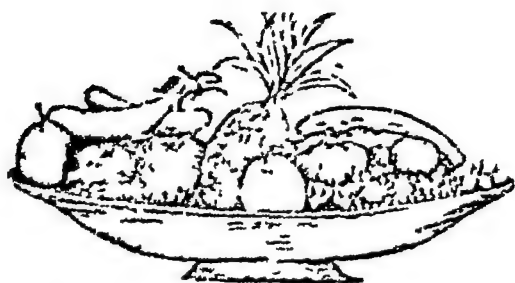
लेने के बाद भी इस चिकित्सा द्वारा उससे मुक्ति पाई जा सकती है । पर जो जितनी ही अपनी मर्दी चलने देंगे और बाद को चिकित्सा करेंगे उन्हें उतनी ही अधिक देर तक चिकित्सा चलानी पड़ेगी ।

संभवतः यह चिकित्सा कुछ लोगों को कठिन प्रतीत हो और शायद कठिन है भी यह पर मर्दी होने ही यदि यह की जाती है तो निश्चयात्मक रूप से हमेशा सफल होती है । यहाँ बताई गई चिकित्सा करके एक दिन में या हृद-मे-हृद दो-तीन दिन में स्वस्थ होजाना अच्छा है, या प्रचलित चिकित्सा में सप्ताहों और महीनों सर्दी का कष्ट पाते रहना । इन दोनों विधियों में आपको जो सुखकर प्रतीत हो वह चुनिए ।

जो पहली चिकित्सा करेंगे, जब तक सर्दी नहीं चली जायगी, कुछ नहीं खायेंगे । यदि सर्दी लगते ही उसकी चिकित्सा की जाय और बताये गये नियमों का अक्षरशः पालन किया जाय तो सर्दी जाने में तीन दिन से तो शायद ही कभी अधिक लगते हैं । यह चिकित्सा एक परिशोधक क्रिया है, इसमें आँतों, त्वचा और श्वास-प्रणाली को माफ करना होता है और इस प्रकार रक्त भी शुद्ध हो जाता है ।

सर्दी के विषय में दिये गये आदेश यहाँ बार-बार दुहराये गये हैं पर यदि पाठकों को रोगियों के सबध में कुछ भी अनुभव होगा तो वे मुझसे इसके लिए किसी प्रकार की कैफियत तलब नहीं करेंगे । मैं अपनी इस गलती के लिए क्षमा मागने के बजाय उसे सूत्र रूप में एक बार फिर दुहरा देना उचित समझता हूँ ।

सर्दी से मुक्ति पाने की सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि रोग होते ही चिकित्सा की जाय, शरीर से खव पसोना निकाला जाय, पाचन-प्रणाली को साफ कर दिया जाय, इच्छा भर बल्कि उससे भी कुछ अधिक ही पानी पिया जाय और जब तक मर्दी चली न जाय कुछ भी न खाया जाय । ये थोड़े से सूत्र इस पुस्तक के मूल्य से कई गुना मूल्यवान हैं और यदि इनके अनुसार चला जाय तो प्रतिवर्ष हजारों की जान बचेगी इसमें कोई सदेह नहीं है ।



३—दिन में दो बार रंगीला फल खाए और तीसरे वक़्त केवल दूध पीए या दूध और टोस्ट या कुनका लें ।

४—दिन में एक बार रंगीला फल खाए, दूसरे वक़्त पकी हुई रंगीली तरकारीया और कच्ची तरकारीयो का मलाद और तीसरी बार टोस्ट या कुनका और दूध ।

पर जो लोग सर्दी लगने की अवस्था में पाते हैं वे अपने रोग को उचित चिकित्सा नहीं करते । यह आदत अच्छी नहीं है । मही बात यह है कि सर्दी लगने हो गाना बंद कर दिया जाय और जब तक सर्दी

मर्दी से कैसे बचें ?

मर्दी होना आवश्यक नहीं है। जो चाहते हैं कि उन्हें मर्दी न हो वे मर्दी में बच सकते हैं। स्वास्थ्य के नियमों की जानकारी एवं उनके अनुसार चल सकने की इच्छा-शक्ति, केवल ये दो चीजें आपको हमेशा मर्दी में बचाये रहेंगी। इच्छा-शक्ति तो आपको अपनी ही लगानी पड़ेगी पर स्वास्थ्य के नियम आपको मैं बता सकता हूँ और सो भी करने करने लगे हैं जो जिन्हें स्मरण में पड़ने वाला बच्चा भी समझ सके। इन नियमों की आप ग्रहण करें अन्यथा उन पर कोई ध्यान न दें यह आपकी इच्छा पर निर्भर है।

जो लोग मुर्ती जगह में रहते हैं एवं सादा जीवन व्यतीत करते हैं उन्हें प्रायः कभी मर्दी नहीं होती। यह केवल सुसभ्य कहे जाने वाले प्राणियों का रोग है। मर्दी होने का अर्थ यह है कि हमारा जीवन बहुत अधिक अस्वाभाविक एवं अप्राकृतिक है और अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए हमें अपने जीवन को प्राकृतिक बनाने की जरूरत है। चलिए हम प्रकृति की पुस्तक के पन्ने उलटें और उनसे कुछ साधारण नियम सीखें जो हमें मर्दी में तो बचायेंगे ही दूसरे रोगों से भी मुक्त रखेंगे।

१—प्रकृति के प्राण में रहनेवाला व्यक्ति एटी चोटी का पसीना एक कर देता है तब उसे उसकी रोटी मिलती है। इसका अर्थ यह है कि उसे बहुत अधिक शारीरिक श्रम करना पड़ता है। मैदान और

जंगलो में फिरने हुए पशुओं का शिकार करने के लिए उसे अपनी बुद्धि को ही तीक्ष्ण नहीं रखना पड़ता था वरन् उसे भूखो मरने से बचने के लिए कसरत द्वारा अपने शरीर को लचीला भी बनाए रखना होता था। जब उसके शरीर के जोड़ कड़े पड़ जाते थे तो उसके कार्य की गति धीमी पड़ जाती थी, कार्य में ढीलापन आने पर भोजन नहीं मिलता था जिसके अभाव में वह धीरे-धीरे मर जाता था। आदि काल में लोग कमजोरों एवं अपाहिजों को अक्सर मर जाने देते थे क्योंकि पृथ्वी पर उनके लिए कोई कार्य शेष नहीं रह जाता था।

मनुष्य-जाति को आरम्भ में जो इस प्रकार की शिक्षा मिली उसका फल यह हुआ कि उसका शरीर इस प्रकार का बन गया एव उसके कार्य इस तरह व्यवस्थित हुए कि अब अपने को स्वस्थ रखने के लिए उसे अपने शरीर से मिहनत लेनी ही चाहिए।

इसलिए सर्दी से—एव सभी रोगों से—बचने के लिए पहला नियम है नियमित व्यायाम। जो शहर में रहते हैं उन्हें नित्य खुले में दो-तीन मील टहलने के अलावा सबेरे और रात को (सोने के पहले) पाच-पाच मिनट या अधिक समय तक खूब कठिन कसरत करनी चाहिए। जो अपने हाथों से किसी विशेष प्रकार का कार्य करते हैं उन्हें कुछ हाथ की विशेष कसरत करनी चाहिए कि उनका हाथ एव उनका शरीर दुरुस्त हालत में रहें। कार्य और व्यायाम दो विभिन्न वस्तुएं हैं।

२—हमने अभी यह जाना है कि मनुष्य को आदिकाल में काम करना ही पड़ता था अन्यथा उसके लिए मृत्यु अवश्यंभावी थी। उसका काम था शिकार। और शिकार के लिए दौड़ते-घूंपते समय उसे शुद्ध वायु में गहरी सांसें लेनी पड़ती थीं। उस समय की स्त्रियां अपनी छाती को न चोली से कसती थीं और न कमरबंद से कमर और नितंब ही कसकर बांधती थी अतः वे अपने घनी—पति—के समान शुद्ध वायु में गहरी सांसें ले पाती थीं। गहरी सांसें लेने की तो उस समय चाल ही

अध्ययन किया है। यदि हम अतीत से किसी पूर्वज को लाकर खड़ा कर सकते तो अधिकतर लोग तो उसे वही ही कहते और कभी अपने को उसकी सतान मानने को तैयार न होते। अब यह रिवाज नहीं रहा कि अपनी प्रियतमा को पीट-पीट कर उसे अपनी इच्छानुसार चलाया जाय एव मार खाते-खाते जब वह बेहोश हो जाय तब उसे अपने घर घसीट कर लाया जाय। किसी भी अच्छे कुटुंब में खुले आम यह चीज नहीं हो सकती। पर अन्वेषक बताते हैं कि पुराने समय में ऐसा करना बिल्कुल उचित समझा जाता था।

ऐसे मामलों में हम अपने पुरखों की तुलना में उन्नति करने को बाध्य हैं। पर आज की सभ्यता में, जो अपने स्वास्थ्य को ठीक रखना चाहते हैं उन्हें अपने मानसिक विचार सतुलित रखने होंगे। ऐतिहासिक उपन्यासों के पात्रों द्वारा जो उत्तेजना (दुरा स्वभाव) प्रदर्शित की जाती है, उससे अब काम नहीं चलेगा। जो अपना स्वास्थ्य बहुत अच्छी अवस्था में रखना चाहते हैं उन्हें तीव्र आवेगों से वचना चाहिए एव अपना स्वभाव गंभीर तथा शांत बनाना चाहिए। जी हा, सर्दों से बचने एव अन्य रोगों से दूर रहने के लिए यह नियम आवश्यक है। असयत मानस शरीर के रोगी होने में सहायक होता है।

५—अति प्राचीन काल में आवश्यक कपड़े जुटा सकना लोगों के लिए अति कठिन था। पुरुष शायद ही कपड़े पहनते थे और स्त्रियों में आज जितनी भी नीची साया पहनने का चलन नहीं था। वे आज की साया से बहुत नीची साया जो ऊपर से भी बहुत छोटी होती थी, पहनकर समाज में आनंद से आ जा सकती थीं।

आज हम कपड़ों से ढक-ढक कर अपनी त्वचा की रक्षा करने की कोशिश करते हैं फलतः वह कमजोर हो जाती है और अपना कार्य अच्छी तरह नहीं कर पाती। पुराने समय में त्वचा शरीर की रक्षा करती थी, ठंडी हवा, सूर्य की किरणें, वर्षा का पानी इस पर चोट

करते थे और इसे मजबूत बनाते थे एव इसे अपना कार्य करने के लिए उद्घोषित करते थे । त्वचा के मल-निष्कासन का कार्य आज भी वही है जो पुराने समय में था । पर जब त्वचा को लुकाया-छिपाया जाता है, उसकी रक्षा की जाती है । तब वह जैसा चाहिए वैसा काम नहीं करती । वह मुस्त हो जाती है और उसकी मुस्ती के कारण गदगी का एक भाग शरीर के अंदर ही रह जाता है ।

इसकी दवा यह है कि कपड़े पहनते वक्त अवल से काम लिया जाय । कोई भी ऊनी कपड़ा त्वचा को न छूए । कभी इतने कपड़े न पहनिए कि त्वचा हमेशा गरम और पसीने से नम रहे । नित्य सारे शरीर को किसी खुरदरी चीज से (खुरदरा तोलिया, चमड़े की ब्रुश जैसी किसी चीज से) एक बार जरूर रगड़िए ।

६—मनुष्य आवश्यक नियम यह है कि उचित भोजन किया जाय । जा ठीक वही भोजन करते हैं, जो उन्हें करना चाहिए उन्हें सर्दी लगना असंभव है । मैं उचित खान-पान के संवध में स्थानाभाव के कारण यहां विस्तार में न लिख सकूंगा । पर यहां उन सभी आवश्यक बातों को जरूर बताऊंगा, जिनके अनुसार चलने से सर्दी से बचा जा सकता है ।

भोजन धीरे-धीरे करें और सभी चीजों को खूब चबावें भोजन को जल्दी-जल्दी निगल जाने की आदत छोड़ें ।

भूख से कम खाय । पेट भरने एव उसके तनने के पहले ही खाना चढ़ कर दें ।

ताजे फल और तरकारियां जितनी आप खाते हैं, उनसे अधिक खाय ।

सफेद मैदा और सफेद चीनी आप जितनी खाते हैं उससे ये चीजें कम खाय ।

मैदा के बजाय चोकर समेत आटा और मक्ई तथा बाजरे की बनी चीजें खाय ।

चीनी अधिक न खाकर उसके बजाय गुड, शहद, राव अथवा किशमिश, मुबक्का, अजीर, खजूर, छुहारा एव पके केले से मीठे फल खाए ।

अचार मुरब्बे एव डिब्बो में बंद खाद्यो के बजाय ताजे भोजन का व्यवहार कीजिए ।

यदि माम खाए बिना न रह सकें तो माधारण अवस्था में मास दिन में एक बार से अधिक नहीं खाना चाहिए । दिन में कई बार मास खाना खास तौर से हल्का—दिमागी—काम करने वालो के लिए रोग बुलाने से कम नहीं है ।

भोजन बिल्कुल सादे तरीके से पकाया जाय और उसमें मिर्च, मसाले, तेल सिरका छोड़कर उसे खराब न किया जाय । न उसमें अधिक घी दूध डालकर उसे भारी ही बनाया जाय ।

साधारणतया नित्य सादा भोजन किया जाय । मिठाई वगैरह रोज खाने की चीजें नहीं हैं । इन्हें गाहे-वगाहे ही खाना चाहिए ।

कोई न कोई कच्ची चीज नित्य जरूर खाइए । इसके लिए ताजे फल एव मुलायम तरकारियां सर्वश्रेष्ठ हैं । फल सभी कच्चे ही खाए जाते हैं, कुछ तरकारियां ऐसी जरूर हैं जो कच्ची हजम नहीं होती पर पातमोभी, पालक, गाजर, खीरा, ककड़ी, मूली, प्याज टमाटर मजे में कच्चे खाए जा सकते हैं ।

शहर के रहने वालो को दिन भर में केवल एक बार भोजन करना चाहिए और एक या दो बार नाश्ता करना चाहिए । जो काम तो हल्का करते हैं और दिन में दो-तीन बार भर-भर पेट खाते हैं, अपने को बीमार बनाने के कार्य में निश्चित रूप से लगे हुए हैं ।

एक वक्त के भोजन में गिनती की कुछ ही चीजें रहनी चाहिए । कई चीजों को एक साथ मिला-जुलाकर खाना अप्राकृतिक है । पाचन-क्रिया को भी यह अच्छा नहीं लगता । और जब यह चीज कई दिनों तक

बलाई जाती है तो वह उसके विरुद्ध आवाज उठाती है, जिसका अर्थ है शरीर का रोगी होना। साधारणतया एक बार के भोजन में चार चीजों से अधिक नहीं रहना चाहिए। यदि आप एक बार में एक या दो चीजें ही खाकर सन्तुष्ट हो सकते हैं तो यह और भी अच्छा है। यदि आपके भोजन में कोई भी एक प्रोटीन है तो वह एक काफी है। यदि आपके भोजन में कोई भी एक श्वेतसारीय खाद्य है तो दूसरा ऐसा खाद्य रखने की आवश्यकता नहीं। यदि आप यह नहीं जानते कि प्रोटीन और श्वेतसार क्या है तो कृपया इस पुस्तक के अंत में दी गई खाद्य-वर्गीकरण-सबधी तालिका देखिये।

चलिए सदी से बचाने वाले नियमों का हम एक बार संक्षेप में दुहरा लें—

१ नित्य कसरत करो।

२ सास गहरी लो।

३ जितना जरूरत हो पानी ही पीओ। पानी में चाय, चीनी, वर्फ़ सी कोई चीज मिलाना ठीक नहीं है।

४ चित्त को शांत रखो।

५ समुचित भोजन करो।

हमने सारी बातें काफी संक्षेप में कह लीं, पर चलिए सदी से बचाने वाले उपायों को और भी संक्षिप्त करें। अब आप केवल एक छोटा-सा वाक्य याद रखें।

रहन-सहन उचित रहे।

और तब आपको न सदी होगी न कोई अन्य रोग।

दूसरा भाग

: १ :

जीर्ण जुकाम

यहा मैं जानकर कुछ ऐसी बातें फिर कहूंगा जो सर्दी के मवध में बताते समय कही थी पर उनमें से सभी आवश्यक बातों का समावेश यहा नहीं हो सकेगा । सर्दी और पुराना जुकाम निश्चय ही एक ही रोग के दो नाम हैं, उनमें कोई अंतर नहीं है । सर्दी कुछ दिन चलकर चली जाती है जब कि पुराना जुकाम साधारणतया सालों तक चलता है और कभी-कभी जिंदगी भर भी । समय के इस भेद को यदि निकाल दिया जाय तो सर्दी और जुकाम बिल्कुल एक ही चीज है । सर्दी के मवध में पहले जो कुछ लिखा जा चुका है उसे कृपा कर पढ़ लें । इससे अब जुकाम के मवध में जो कहा जायगा उसे आप आसानी से समझ सकेंगे । आगे पुनरुक्तियां भी आपको मिलेंगी पर ऐसा आवश्यक होने पर ही किया जायगा ।

जुकाम का अलग कारण बताने की जरूरत नहीं है क्योंकि सर्दी और जुकाम इन दोनों का कारण एक ही है । अतः जुकाम का कारण जानने के लिए सर्दी के मवध में बताए गए कारण पढ़ने चाहिए ।

जीर्ण जुकाम प्रायः सभी को होता रहता है और कष्ट भी यह सभी रोगों से अधिक देता है । इसका फैलाव सम्यक् जगत् के समान ही

जुकाम रोग तो है पाचन एव रक्त सवधी पर केवल इसके लक्षण श्लैष्मिक कला पर प्रकट होते हैं। हजारों आदमियों को जुकाम ने बहरा बना डाला—जुकाम के कारण पैदा हुए बहरेपन की चिकित्सा यदि कान के अंदर की बनावट में फर्क पड जाने के पहले ही की जाय और उचित रीति से की जाय तो उसके ठीक होने की हमेशा पूरी सम्भावना रहती है। पर जब कान की बनावट में गड़बड़ी पैदा होजाती है तब श्रवण-शक्ति का लौटना सम्भव नहीं होता। जिनका कान ठीक होने लायक होगा उन्हें केवल सिखाना होगा कि क्या और कैसे खाना चाहिए और कान स्वयं ठीक हो जायगा।

जुकाम शरीर के किसी भी भाग की श्लैष्मिक कला में हो सकता है। मैं शरीर के विभिन्न अंगों में होने वाले जुकाम को डाक्टर किस किस नाम से पुकारते हैं, बिना उन नामों की व्याख्या में उतरे केवल नामों की सूची देता हूँ। असल में इन नामों का कोई विशेष महत्त्व नहीं है और यदि आप रोगों के नामों के बारे में विशेष उत्सुक नहीं हैं तो आपको उनके बारे में विशेष खोज-बीन करने की जरूरत भी नहीं है। लीजिये नाम ये हैं—ब्लेफाइटिस (Blepharitis), ओटिटिस (Otitis), राईनाइटिस (Rhinitis), ब्रोंकाइटिस (Bronchitis), गैस्ट्राइटिस (Gastritis), कोलाइटिस (Colitis), प्रोक्टाइटिस (Proctitis) और सिसटाइटिस (Cystitis)। याद रखने की बात यह है कि जुकाम, चाहे वह शरीर के किसी अंग में भी क्यों न हो, एक ही है और इन भव्य नामों के भुलावे में आने की जरूरत नहीं है।

जोड़ जुकाम में श्लैष्मिक कला या तो मोटी हो जाती है या पतली (दुबली, कमजोर)। रोगी होने के आरम्भ में वह अंदर की ओर से सूजकर मोटी हो जाती है और तब इस पर रवेदार मास-तंतु जम जाते हैं। इन मास-तंतुओं में स्वभावतः सकोच होता है और यदि जुकाम बहुत बुरा हुआ तो यह सकोच बराबर होता रहता है जिसके कारण

नाक, गले और फेफड़े के अधिकतर रोग जुकाम से ही पैदा होते हैं।

जुकाम के कारण आँख और कान के अनेक रोग हो जाते हैं।

मेरा ऐसा विश्वास है कि इन तथ्यों को जानने के बाद ऐसा प्रत्येक व्यक्ति जो जुकाम से पाड़ित है इस गदगी से मुक्ति पाने की कोशिश करेगा। क्योंकि जबतक जुकाम रहेगा, दूसरे बहुत से रोगों के होने का डर बना रहेगा। जिन्हें जुकाम रहता है उन्हें ब्रोंकाइटिस, निमोनिया, मियादी बुखार, अपेंडिसाइटिस-से बहुत से तीव्र रोग आसानी से हो जाते हैं। जुकाम के जाल से शरीर को मुक्त करना आसान है। और वच्चे तो इस रोग से आनन-फानन में छुटकारा पा जाते हैं।

साधारणतया जवान आदमी का जुकाम कुछ मप्ताहो अथवा कुछ महीनों में अच्छा हो जाता है। यो चिकित्सा आरम्भ करने पर जुकाम के सारे लक्षण बहुत जल्द ही शांत हो जाते हैं पर शरीर का परिशीघन होने में काफी समय लगता है और तभी जुकाम अच्छा हुआ समझा जाना चाहिए। रक्त जब तक शुद्ध नहीं हो जाता, विष की बड़ी-बड़ी मात्राओं को श्लैष्मिक कला द्वारा निकालने की रक्त की आवश्यकता जब तक बढ़ नहीं हो जाती, रोग पूरी तरह गया नहीं समझना चाहिए। कई बार बीस-बीस वर्ष से चले आते हुए जुकाम के सारे लक्षण दो मप्ताह से भी कम समय में गायब हो गए हैं पर लक्षणों के चले जाने से रोगी तो स्वस्थ नहीं हो जाता। पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति तभी समझा जायगी जब शरीर का प्रत्येक अंग विकारहीन एवं स्वच्छ हो जायगा और इस कार्य में जवानों को भी कई महीने लग जाते हैं।

चालीस पचास वर्ष अथवा इससे भी पुराने जुकाम पर विजय प्राप्त कर सकना होता है कठिन, पर विजय मिल सकती है। कठिनाई यह है कि इतने समय में जुकाम आदत में दाखिल हो जाता है और आदत छुड़ानी और छूटनी दोनों कठिन होती हैं। शरीर किसी तरह पुरानी आदतों को छोड़ना ही नहीं चाहता। जिनकी उम्र बहुत बढ़ गई है उनके लिए जुकाम से मुक्ति पाने का यही उपाय है कि स्वभाविक

जीवन व्यतीत करना शुरू करें। जब तक कि जुकाम से शरीर के अवयव बहुत अधिक क्षतिग्रस्त न होगये हों जुकाम के अच्छे होने की पूरी आशा है। यदि शरीर के अंगों का बहुत अधिक हानि हो गया है तो उनका पूर्णतया नया हो मरना पड़ित है, हा, उनमें सुधार हो सकता है एवं उनमें थोड़ा-बहुत नयापन भी आ सकता है। जुकाम के कारण आए ऐसे घरेपन का, जो कभी भी अच्छा नहीं हो पाता, कारण यह है कि जान की बनावट में हानि उत्पन्न होगया है।

यहां हानि का अर्थ यह है कि उत्तम प्रकार का ठांचा निम्न प्रकार के राने में बदल गया है और शरीर का नाधारण नियम यह है कि उसका या उनके किसी अंग का हानि हो जाने के बाद उसे उत्तम प्रकार के ठांचे में परिणत नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि हृदय पर एक बार घर्षा आ जाने के बाद उसके गति-भ्रम होने पर भी वह पहले की तरह चलाव नहीं बन पाता, क्षतिग्रस्त स्नायु सुधरकर भी पहले जैसा काम नहीं कर पाते, बड़े में पात्र का गति हमेशा दाग ही बना रहता है, यकृत के तनु स्पर्श हो जाने के बाद भी पूर्ण शक्ति को प्राप्त नहीं होते और दमनिष्ठ, दमिष्ठिक रसा की बनावट में फल आ जान के बाद वह बिलकुल नष्ट नहीं बन पाती।

रोग-मुक्ति का बड़े में उठा नियम जो जुकाम एवं अन्य सभी रोगों के लिए समान रूप में नहीं है, यह है — यदि शरीर के कार्य में क्षीयलता आ गई है तो उचित चिकित्सा द्वारा रोग-मुक्ति संभव है पर यदि शरीर का ठांचा ही क्षतिग्रस्त हो गया है तो उसका रोग में पूर्णतया मुक्त हो सकना संभव है।

पर जीर्ण जुकाम के अधिकतर रोगी अच्छे हो सकते हैं और खराब-से-खराब रोगी को भी उसकी दमिष्ठिक कला की बनावट में गड़बड़ी उत्पन्न होजाने के बादजुद भी बहुत आराम पहुंचाया जा सकता है।

श्रीपथिया लोगों को घोंघा देने एवं फसाने की एक तरीका है। उनसे जुकाम का कभी कोई रोगी अच्छा नहीं हुआ, न होगा। बाजार

जुकाम अच्छा करने की कई दवाएँ बड़े अभिमान के साथ बेची जाती हैं। मैंने कई वर्षों से इन दवाओं की ओर कोई ध्यान नहीं दिया, पर मैं यह जानता हूँ कि इनमें अक्सर ऐसी नशीली चीजें रहती हैं जिसमें इनके प्रयोग करने वालों को इनके उपयोग की आदत पड़ जाती है। श्लैष्मिक कला में श्लेष्मा का आना कोकेन (cocain), मॉर्फिन (morphin), एट्रोपिन (atropin), आदि ऐसी अनेक दवाएँ हैं जिनका उपयोग कर रोका जा सकता है। पर ऐसा करना निरी मूर्खता है। इनके प्रयोग की ऐसी आदत पड़ सकती है कि उनके प्रयोग की इच्छा को रागी रोक ही नहीं सकता। ये औषधियाँ शरीर की ग्रंथियों से रस एवं शरीर के विष का बाहर निकलना रोककर अनेक भयानक रोग उत्पन्न कर सकती हैं। जुकाम में श्लेष्मा का अधिक निकलना रोग नहीं है, यह केवल इस बात का चिह्न है कि शरीर का रक्त बहुत विकारपूर्ण हो गया है। जरा सोचिए तो सही कि श्लैष्मिक कला पर जरा-सा कोई मरहम लगा देना अथवा उसे पिचकारी से धोकर कहना कि हमने जुकाम अच्छा कर दिया कितनी बड़ी मूर्खता है। रोग के लक्षणों से लड़ने से लाभ ? रोग को अच्छा करने के लिए उसकी जड़ तक पहुँचना चाहिए और उसके कारण अथवा कारणों को मिटाकर तब स्वास्थ्य-लाभ की आशा करनी चाहिए।

तब दवाओं से यह उम्मीद क्यों करते हैं कि वे रोग को मिटाएंगी और उनके खरीदने में अपने पसीने की कमाई का पैसा क्यों फेंकते हैं ? जब कि उनसे किसी लाभ की तनिक भी आशा नहीं है। कुछ औषधियाँ ऐसी जरूर हैं जो आपको कुछ लाभ पहुँचा सकती हैं पर रोग के कष्ट को कम करने एवं रोग से मुक्त करने में बड़ा अंतर है।

जुकाम से मुक्ति पाने की एक ही अच्छी चिकित्सा है और वह है उचित रहन-सहन। पर चलिए जरा रोग में आराम देने वाले उपायों पर भी थोड़ा ध्यान दे लिया जाय।

आख आ जाने पर धीरे-धीरे आख की पलकों को साफ पानी से

अथवा पानी में जरा-सा बोरिक एसिड मिलाकर घोना चाहिए। आखो में तेज दवा कोई भी मत डालो, उससे आखो की श्लैष्मिक कला को नुकसान पहुंच जाने का डर है। यदि आखो का कण्ट बहुत अधिक है तो उन्हें तेज रोशनी से भी बचाना चाहिए।

नाक में जुकाम होने पर और खास तौर से रूखे प्रकार का, जिसमें नाक के अंदर पपड़ी पड़ती रहती है, कोई चिकनी चीज हलकी पिचकारी से नाक के अंदर छिड़कनी चाहिए या बड़ा कृमि-विहीन सफेद चैंसलीन या नारियल का तेल अंगुली से चुपड़ देना चाहिए, इस काम में कपूर का भी प्रयोग किया जा सकता है। किसी हलकी-सी कृमि-नाशक औषधि से नाक घोया भी जा सकता है पर वह दवा ऐसी नहीं होनी चाहिए जिससे नाक की श्लैष्मिक कला में जलन उत्पन्न हो जाय। जुकाम होने पर कुछ लोग नाक से नमक मिला हुआ पानी भी सुरक्ते हैं। इस विधि से नाक अवश्य साफ होती है पर यदि यह क्रिया बार-बार की जाय अथवा पानी में नमक की मात्रा अधिक रहे तो श्लैष्मिक कला को यह क्रिया कड़ा बना देती है एवं सुखा भी देती है और इसलिए इस विधि से हम आपको बचाना चाहते हैं। थोड़ा-सा खाने वाला मोटा यदि पानी में मिला लिया जाय तो नाक को घोने का एक अच्छा घोल तैयार हो जाता है।

जुकाम की वजह से बहरापन आए यदि थोड़े ही दिन हुए हों तो गले पर पानी की गीली पट्टी का व्यवहार करना चाहिए। एक कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर केवल इतना निचोड़िए कि कपड़े से पानी चूना बंद हो जाय, इसे गले के चारों ओर लपेटने के बाद उस पर एक सूखा ऊनी कपड़ा लपेटकर तीस-चालीस मिनट तक रहने दीजिए। यह पट्टी दिन में कई बार बांधी जा सकती है। इससे गला साफ होगा, कर्ण-नलिकाएं साफ होगी जिससे श्रवण-शक्ति बढ़ेगी।

गले के जुकाम को शांत करने के लिए नित्य सवेरे आधे नीबू का रस पानी में मिलाकर पीना चाहिए। इस पानी में चीनी मिलाकर

उसका शर्वत मत बनाइए । जिनके नाक और गले में जुकाम बना रहता है वे नीबू का रस मिले पानी से कुल्ला करके अपना मुह अच्छी तरह साफ कर सकते हैं ।

यकृत का जुकाम होने पर नीबू का रस मिला हुआ पानी पीने से लाभ होता है ।

ऊपर बताई गई विधियों से जुकाम चला नहीं जायगा, केवल इतना ही होगा कि रोग के न्यून की उचित सफाई होगी और कुछ आराम मिलेगा । प्रत्येक आदमी को रोग के लक्षणों में नहीं रोग से मुक्ति पाने की कोशिश करनी चाहिए और यह मुक्ति उचित रहन-सहन से ही मिल सकती है ।

कुछ देर के लिए लक्षणों को शांत करने के लिए औषधि का व्यवहार किया जा सकता है पर अच्छा यही है कि उनसे दूर ही रहा जाय । वे कुछ लाभ तो पहुँचाते नहीं, उनसे नुकसान पहुँचने की ज्यादा संभावना रहती है ।

जीर्ण जुकाम की चिकित्सा

जिन्हें जुकाम बना रहता है उनमें से प्रायः प्रत्येक आदमी जुकाम से मुक्ति पा सकता है। इसके लिए चाहिए इरादे की दृढ़ता और लगन। और इसमें कोई सन्देह नहीं है कि रोग-मुक्ति का मूल्य रोग की चिकित्सा में लगनेवाली शक्ति से बहुत अधिक है। जो उचित चिकित्सा द्वारा जुकाम में छुटकारा पाएंगे उनका स्वास्थ्य इतना बढ़िया हो जायगा कि आगे जीवन भर वे रोगों से बचे रह सकेंगे। स्थायी स्वास्थ्य बनाने एवं परिपुष्ट शरीर प्राप्त करने के लिए निश्चय ही उन्हें अपनी कुछ आदतें जरूर बदलनी पड़ेंगी।

(जिन्हें जुकाम रहता है उनमें से अधिकतर लोगो को कब्ज भी रहता है) कब्ज की यह अस्वाभाविक स्थिति अपने पुरानेपन के लिहाज से चिकित्सा करने पर थोड़े समय में चली जाती है। इस रोग की चिकित्सा भी वही है जो अन्य रोगों की अर्थात् उचित रहन-सहन। कब्ज पर विजय प्राप्त करने में वदन को मोड़ने वाली कसरतें, गहरी साँसें, पेट की मालिश और उचित भोजन बहुत सहायक होते हैं। भोजन पर खास तौर से ध्यान देने की जरूरत होती है। कब्ज से छुटकारा पाने के लिए ताजे प्राकृतिक खाद्यों का उपयोग आवश्यक है, इनसे रक्त शुद्ध होता है और शरीर सजीव। भोजन में ज्यादातर फल तरकारिया ही होनी चाहिए। कब्ज पीड़ित व्यक्ति को मँदा और चीनी की बनी चीजों का प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए। चीनी की जगह वे शहद, अजीर, किशमिश, एवं मुनक्के

का व्यवहार करें और मैदा की जगह गेहूँ, मकई और बाजरे के बिना छने हुए आटे का। इन खाद्यों में इनके बहुमूल्य प्राकृतिक लवण सुरक्षित रहते हैं। मैदा की बनी चीजें एव सफेद चीनी कब्ज पैदा करती हैं। वे आवश्यकता से अधिक परिष्कृत होती हैं। प्राकृतिक भोजन आंतों को अपनी स्वाभाविक स्थिति बनाए रखने में सहायक होते हैं।

यदि कब्ज बहुत कठोर हो तो उसके लिए एनिमा और कोई साधारण सी औषधि भी लेने की जरूरत हो सकती है। इनसे कब्ज जाता नहीं, ये केवल आंतों को साफ रहने में सहायक होते हैं और जुकाम से मुक्ति पाने के लिए यह आवश्यक है कि आंतों को साफ रखा जाय।

सर्दी की चिकित्सा बताते समय कसरत, गहरी सांमें, पानी पीने एव विचार के अवरोध में जो बातें बताई गई हैं, जीर्ण जुकाम के रोगी के लिए उनके अनुसार चलना आवश्यक है। अपना सारा शरीर भी नित्य एक बार तलहथी या किसी खुरदरे तौलिए से रगड़ना चाहिए, इससे त्वचा सतेज एव सशक्त होती है और सशक्त त्वचा रक्त की गदगी बाहर निकालने में सहायक होती है।

जीर्ण जुकाम में भोजन

कम-से-कम दम म नौ आदमियो को जुकाम भोजन की गलती के कारण होता है । इसनिए चिकित्सा का सबसे आवश्यक अंग है भोजन-विषयक ज्ञान । नापारणत लोग जो कुछ भी सामने आता है खाते हैं और बिना समझे एक माय खाते हैं । उन्हें इसका कोई ज्ञान नहीं होता कि कौनसे खाद्य माय खाए जा सकते हैं एवं कौनसे नहीं । उनका विश्वास है कि उनके लिए पीछे ग्याद्य ययेष्ट मात्रा में आवश्यक है, वे अपने इस विश्वास के अनुसार चलते हैं और रोगों को घुलाते हैं । अपने कष्टों के निर्माता हम स्वयं हैं । इसका कारण मही जानकारी का अभाव है पर प्रकृति भी कहती है कि कानून की जानकारी न होने की वजह से कोई भी सजा में नहीं बच सकता । उसके नियमों की अवहेलना चाहे अज्ञान-वश की जाय अथवा कमजोरी और दुष्टतावश, वह सबको समान रूप से रोगों की शकल में दट देती है । जुकाम के रोगी के लिए भोजन का प्रश्न बहुत आवश्यक होने के कारण इसके संबध में मैं कई व्यापक नियम बनाऊंगा और तब कुछ उदाहरण देकर समझाऊंगा कि भोजन में क्या-क्या होना चाहिए ।

१—भोजन को खूब चबाइए और धीरे-धीरे खाइए । यह नियम केवल जुकाम के रोगी के लिए ही नहीं सभी जीर्ण रोगों के रोगियों के लिए आवश्यक है । इस नियम का पालन केवल रोगी को ही नहीं स्वस्थ व्यक्ति को भी करना चाहिए । भोजन के संबध में पहला और सबसे आवश्यक

नियम यह है कि जो कुछ खाइए खूब चचा-चचाकर खाइए और खूब धीरे-धीरे खाइए ।

२—भोजन के सबध में मिताहारी बनिए । यह नियम भी करीव-करीव पहले नियम जितना ही आवश्यक है । जुकाम गलत भोजन करने से होता है और अधिक खाना भोजन सबधी पापो में सबसे बड़ा पाप है । अधिक खाना अपच पैदा करता है, अपच से वायु और अम्लता उत्पन्न होती है तथा आगे चलकर भोजन के आतो में सड़ने लगने के कारण विष उत्पन्न होता है । अपच के परिणाम स्वरूप पैदा हुई इन चीजों का कुछ भाग रक्त द्वारा सोख लिया जाता है जिससे वह विकार-युक्त एव अम्ल प्रधान हो सकना है । वह रक्त शरीर के सारे अवयवों में भ्रमण करता है और प्रत्येक मेल को रोगी बना देता है । जब रक्त एव शरीर की सारी नसें विकार-युक्त हो जाती हैं तब कोई न कोई रोग तो होगा ही और अकसर यह रोग जुकाम के रूप में पैदा होता है ।

३—भोजन के सबध में मिताहारी बनिए ।

आप पूछ सकते हैं 'मिताहार' से आपका मतलब ?

मिताहार का अर्थ यह है कि भोजन उतना ही करना जिससे शरीर को पूरा पोषण मिलने के बाद भोजन का कोई अश रोग पैदा करने के लिए शरीर में रह न जाय । जो बहुत अधिक खाते हैं उन व्यक्तियों में आपको इनमें से एक या अनेक लक्षण जरूर मिलेंगे जैसे गदा वर्ण, शरीर का पीलापन, भूरीसी त्वचा, मुह पर मुहासे, फुसिया, खाज, आख के सफेद भाग में पीलेपन या हरेपन की छाया, जल्दी-जल्दी सर्दी लगते रहना या जुकाम होते रहना, पीली या सफेद जीभ, पित्त का आधिब्य, ऊर्ध्व वायु या अधोवायु का खुलते रहना, भोजन के बाद सुस्ती, थकावट की अनुभूति, सवेरे सोकर उठने के बाद सुस्ती, सवेरे मुह का खारा हो जाना, सवेरे जल का स्वाद बुरा लगना, सवेरे बदन का भारी मालूम होना, सिर का भारी रहना या सिर दर्द रहना, ये चिन्ह इस बात के

निशानी है कि शरीर में भोजन आवश्यकता से अधिक पहुँच रहा है। जो अधिक खाता है उसमें सारे के सारे नहीं तो इनमें से कुछ लक्षण अवश्य ही मौजूद रहते हैं। मुटापा अधिक भोजन करने का एक खास चिह्न है।

जो भोजन के सबध में मितवाचारी है उनमें आपको इनमें से कोई भी लक्षण नहीं मिलेगा। वे स्वस्थ दिखाई देंगे और वे अपने को स्वस्थ अनुभव भी करेंगे। जब वे सवेरे उठेंगे तो प्रकृति उन्हें आनन्ददायक एवं सुंदर प्रतीत होगी और वे अपने को दिन भर काम करने के लिए तैयार पाएंगे। न उन्हें कहीं दर्द होगा न कोई कष्ट और न यकृत की खराबी के फलस्वरूप उन्हें जरा-जरा सी बात पर क्रोध ही आएगा। जो समुचित भोजन करते हैं उनका शरीर और मन दोनों ही निर्मल एवं प्रफुल्लित रहते हैं।

४—भोजन को बहुत सादा बनाइए। न उसे बहुत भूलिए न जला-इए ही और न कढ़ाही का ही व्यवहार कीजिए।

५—अधिकतर ताजा भोजन कीजिए और जहाँ तक बन सके अचार, मूरब्बे चटनी एवं डब्बों में बंद खाद्यों का उपयोग न कीजिए। खाद्यों को डब्बों में बंद करते समय उनकी सुरक्षा के लिए उनमें कुछ रासायनिक द्रव्य मिलाए जाते हैं, जिससे उनकी स्वास्थ्यदायक शक्ति बहुत कम हो जाती है। अतः ताजा भोजन सर्वश्रेष्ठ है। ताजे फल-तरकारियाँ प्राप्त कर सकना सभी समय संभव है। गर्मी, जाड़ा, बरसात सभी समय ऋतु के अनुसार अच्छे फल एवं तरकारियाँ मिलती ही रहती हैं सूखे फल भी काम में लाए जा सकते हैं।

६—जहाँ तक बन सके खाद्यों को उनकी प्राकृतिक अवस्था में ही उपयोग कीजिए। सफेद चीनी, सफेद मैदा, पालिशदार चावल, सूखा भास और डब्बों में बंद खाद्यों से सत्व हीन खाद्यों का उपयोग जहाँ तक बन सके न कीजिए। इनके वजाय चोकर समेत आटे, कन समेत चावल, गुह, शहद, मीठे फल, ताजे फल एवं ताजी तरकारियों का उपयोग

कीजिए। यदि संभव हो तो गरम किए अथवा उबाले दूध के बजाय कच्चे दूध का ही प्रयोग कीजिए। साधारणतः दूध में जो कीटाणु रहते हैं वे कोई हानि नहीं पहुंचा सकते। साफ तरीके से दूध दुहवाइए और दूध के साथ-साथ अपने हिस्से के सजीव कीटाणु भी पीजिए। यदि आप मुर्दा कीटाणु पीना चाहते हैं तो दूध को गरम कर लीजिये पर याद रखिए स्वास्थ्य की दृष्टि से गरम किया हुआ दूध कच्चे दूध की बनिस्बत घटिया है। कुछ लोग केवल दूध की गंदगी दूर करने के लिए उसे गरम करते हैं पर दूध को गरम करने से उसकी गंदगी कैसे दूर हो सकती है? जिन बच्चों को केवल गरम दूध दिया जाता है वे पूरी तरह नहीं पनप पाते।

७—दूध, दही और क्रीम (मलाई) का प्रयोग थोड़ी मात्रा में करना चाहिए। ये अच्छी चीजें हैं पर जुकाम के रोगियों का यह अनुभव है कि इनके अधिक प्रयोग से उनका रोग बढ़ जाता है। जुकाम के अधिक उम्र वाले ऐसे रोगियों को, जो कई चीजें साथ खाते हैं, दिन में एक बार से अधिक दूध का प्रयोग नहीं करना चाहिए। जिनकी आखों का रंग अस्वाभाविक हो गया है उन्हें तब तक क्रीम का व्यवहार नहीं करना चाहिए जब तक कि उनकी आखों का रंग स्वाभाविक न हो जाय।

८—कुछ ताजे फल और कच्ची तरकारियां नित्य और अवश्य खाइए। ताजे फल और कच्ची तरकारियों के उपयोग की राय देने का कारण यह है कि ये क्लोरीन, गंधक, फास्फोरस आदि आवश्यक प्राकृतिक लवण शरीर को ऐसे रूप में प्रदान करती हैं जिस रूप में शरीर को उनकी जरूरत होती है। ताजे फल और कच्ची तरकारियां शरीर का शोषण करती हैं और वे रक्त को क्षार प्रधान बनाती हैं और रक्त का क्षार प्रधान रहना स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। फल तरकारियां भोजन को सड़ने से भी बचाती हैं और इस प्रकार शरीर को निरोग रखने में सहायक होती हैं।

९—मास से बने खाद्य दिन में एक बार से अधिक नहीं खाने

वडों को दिन में तीन बार से अधिक कभी नहीं खाना चाहिए। इसके बीच-बीच में कुछ खाते रहना बुरा है। कुछ लोग यों ही मवेरे, दोपहर, शाम को तीन बार जम-जम कर खाते हैं और ऊपर से एक दो बार नाश्ता भी करते हैं। वे पाचन-क्रिया का कोई संमान तो करते ही नहीं उभे नुकसान ही पहुँचाते हैं। यदि आप दिन में तीन बार खाना ही चाहते हैं तो खाइए पर फिर बीच में जल के सिवा कोई दूसरी चीज ग्रहण न कीजिए।

१२—दिन में आप जो कठिन काम करते हैं उसके समाप्त हो जाने के बाद ही आपको पूरा भोजन करना चाहिए। आप कड़ी मेहनत भी करते रहे और भोजन भी पचता रहे ये दोनों कार्य शरीर में एक साथ नहीं हो सकते। सोचना भी श्रम है, इसमें भी हमारे शरीर को काम करना पड़ता है। मानसिक अव्यवस्था की स्थिति में भोजन कभी नहीं करना चाहिए।

१३—जो जल्दी-से-जल्दी जुकाम से मुक्त हो जाना चाहते हैं उनकी यह इच्छा साधारणतया उपवास द्वारा पूरी हो सकती है। जब शरीर में गदगी भरी रहती है तब तीन बार सप्ताह के उपवास से भी काम नहीं चलता। ऐसी स्थिति में भोजन-सुधार से ही काम लेना चाहिए। पर तीस वर्ष से कम उम्र वालों का उपवास हमेशा सफल होता देखा गया है।

अधिकतर लोगों को तो स्वास्थ्य के नियमों एवं उचित भोजन का ही सहारा लेना चाहिए। कोई भी सादा भोजन मिताचार पूर्वक करना चाहिए और भोजन को चुनने, बनाने के सबब में सजग रहना चाहिए एवं किन-किन खाद्यों को साथ खाया जाय इस पर बहुत ध्यान रखना चाहिए।

जुकाम के रोगियों को रसीली तरकारियाँ काफी मात्रा में खानी चाहिए। तरकारियाँ उनके लिए उपयोगी हैं। कद भारी होते हैं उनका उपयोग रोटी-भात की जगह ही करना चाहिए।

शारीरिक श्रम करनेवाले को श्वेतसार की अधिक आवश्यकता होती है। मानसिक काम करने वाले को अधिकतर फल तरकारिया खानी चाहिए। उने शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्ति जितनी रोटियो की जरूरत नहीं होती।

नित्य के भोजन का क्रम इस प्रकार हो सकता है।

सवेरे नाश्ता—इसके लिए कोई भी मौसम का ताजा फल लेना चाहिए। एक साय दो प्रकार के फल भी हो सकते हैं। कभी एक प्रकार का ताजा फल और साय में थोड़ी किशमिश, मुनक्का, या खजूर-सा कोई मोठा फल हो सकता है। सप्ताह में दो बार के नाश्ते में कोई एक ताजा फल और पाव डेढ पाव दूध या मठा लिया जा सकता है।

दोपहर के भोजन में गेहू या बाजरे या ज्वार या मकई की रोटी या भात और करीब पाव भर कच्ची तरकारिया और एक या दो पकी तरकारिया रखें। कच्ची तरकारियों के लिए गाजर, मूली, खीरा, ककड़ी, प्याज, टमाटर, पालक, पातगोभी-सी कोई भी कच्ची खाने लायक दो तीन चीजें लेनी चाहिए और उन्हें छोटा-छोटा काटकर मिला लेना चाहिए। ऊपर से थोडा नींबू का रस निचोड दिया जा सकता है। कभी-कभी इसमें थोडा सा अच्छा दही भी मिलाया जा सकता है। इन तरकारियों में कभी-कभी सतरा छोलकर या रसमरी काटकर मिलाई जा सकती है। कभी थोडी किशमिश भी डाली जा सकती है। इस तरह फेर बदल करके कच्ची तरकारियों को बहुत स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

शाम का भोजन हो थोडी रोटी, एक-दो तरकारिया और कुछ फल।

सप्ताह में शाम को दो-तीन दिन दाल भी ली जा सकती है। पर दाल गाढी बनानी चाहिए अन्यथा रोटी चब नहीं पाती और वह अनचवी ही पेट में चली जाती है। दाल के बदले मूंग, मोठ, चने की घूघनी खाई भी जा सकती है।

चलिए अभी बताये हुए भोजन के सबब में हम कुछ बातें और कर लें।

कुछ लोग फल और तरकारी साथ खाना गलत समझते हैं। हो सकता है कि नियमित फल तरकारी साथ खाना गलत हो, पर व्यवहार में यह नियम सही नहीं उतरता। अपने रोगियों को मैं फल और तरकारी बराबर साथ खिलाता हूँ उनमें किसी को लाभ के सिवाय कभी हानि नहीं हुई। अतः फल और तरकारिया साथ-साथ खुशी से आप खा सकते हैं।

रोटी या तरकारी के साथ थोड़ा मक्खन या मूँगफली का तेल या नारियल का तेल भी खाया जा सकता है। नाश्ते में सवेरे लोग मिठाई या किसी न किसी रूप में अन्न का ही व्यवहार करते हैं, उसके बजाय हमने केवल फल या फल दूध बताया है। अन्न के नाश्ते से फल दूध में कम पोषण नहीं है और किशमिश, मुनक्का या आम सा मीठा फल पुष्टिकारक होने के साथ-साथ रक्त शोधक भी है जब कि अन्न में यह गुण नहीं है।

जीर्ण जुकाम की चिकित्सा थोड़े में इस प्रकार कही जायगी,

जीवन क्रम इस प्रकार का बनाना चाहिए कि सारे शरीर का परि-शोधन होजाय एव वह निर्मल हो जाय। इसका अर्थ यह है कि रहन-सहन उचित रहे। मोटे तौर से सभी रोग एक हैं और मूलतः उनकी एक ही उचित चिकित्सा है, वह है रोगी जो गलतियाँ कर रहा है उन्हें सुधार देना। गलत आदतें छोड़ाकर सही आदतें डलवाना। शरीर को स्वस्थ एव सशक्त बनाने की ओर ध्यान रखिए, रोग चला जायगा। दवा के जादू के बल पर जुकाम अच्छा करने की कोशिश करना गलत है। जुकाम से सदा के लिए मुक्ति पाने के लिए इन नाचे लिखे नियमों का पालन करना चाहिए।

१—पेट हमेशा साफ रखिए।

२—कसरत द्वारा रक्त को सुसंचालित एव मांस-पेशियों को सजीव बनाइए।

३—रातदिन शुद्ध वायु में रहिए।

४—नित्य सारे शरीर की त्वचा को एक बार रगड़िये कि वह

स्वस्थ रहे एवं स्नान द्वारा उसे स्वच्छ रखिए ।

५—प्यास बुझाने के लिए केवल पानी ही पीजिए । चाय, काफी, कहवा, धराब से दूर रहिए ।

६—बताई गई रीत्यानुसार समुचित भोजन कीजिए । उचित भोजन करना चिकित्सा का विशेष अंग है । कई बार तो केवल भोजन दुस्त कर देने से ही जुकाम चला जाता है ।

खांसी

खांसी कई तरह की होती है और कई कारणों से आती है। स्नायुओं के कार्य में व्यतिरेक पड़ने के कारण भी खांसी आती है। इस तरह की खांसी एक तरह की आदत है और लोग उसे स्वयं पैदा करते हैं। जब वे किसी को खांसे सुनते हैं अथवा जब वे खांसी की याद करते हैं अथवा लोगों को खांसी के बारे में बातें करते सुनते हैं उन्हें खांसी आने लगता है। इच्छा-शक्ति द्वारा इस तरह की खांसी से मुक्ति पाई जा सकता है।

फेफड़ों में रक्त के इकट्ठा हो जाने के कारण जब हृदय अपना कार्य अच्छे तरह नहीं कर सकता तब भी खांसी आती है। ज्यों ही हृदय अपना काम ठीक करने लगता है यह खांसी स्वयं बंद हो जाती है।

जब पेट या आंतों में वायु भर जाती है या जब शरीर में अम्लता का आधिक्य हो जाता है तब भी खांसी आती है। पाचक-प्रणाली में वायु भरने के कारण उसका जोर फेफड़ों पर पड़ता है और खांसी आती है। अम्लता जब अधिक हो जाती है तब वह रक्त में मिलकर फेफड़ों की श्लैष्मिक कला में प्रदाह उत्पन्न करती है जिससे खांसी आती है।

खांसी अधिकतर लोगों को श्वास-प्रणाली में प्रदाह हो जाने के कारण आती है। श्वास-प्रणाली अपने को हमेशा स्वच्छ रखने की कोशिश करती है जब इसमें कहीं भी कोई विजातीय वस्तु आ जाती है

तो वह उसे निशानने की कोशिश करती है। श्वास-प्रणाली को थोड़ासा श्लेष्मा मिलता रहना चाहिए, यह मधीन में तेल की तरह का काम करता है पर जब इसमें बहुत अधिक श्लेष्मा पैदा हो जाता है तब वह वहाँ व्यर्थ पड़ा रहकर जनन पैदा करता है और तब उसे निकालने की कोशिश की जाती है। इसी कारण प्रोफाइटिम होने पर, श्वास-प्रणाली संवर्धो यक्षमा में या अन्य किसी कारण से श्वास-प्रणाली में शोथ पैदा होने पर गामी आती है। गामी आना कोई रोग नहीं है। यह रोग का संकेत मात्र है। इसलिए गामी की चिकित्सा करना केवल भ्रमंता है। हमें गामी आना बंद करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए वरन् हमें उन कारणा को दूर करना चाहिए जिनकी वजह से गामी आती है।

श्वास-प्रणाली के जिन रोगों के कारण गामी आती है उन्हें अच्छा करने की कोशिश करनी चाहिए और उनके दूर होने पर गामी स्वयं घटती हो जायगी। नर्से और जुकाम ने भी लोगो को गामी आती है और इनकी चिकित्सा के बारे में हमने काफी विस्तार से लिखा है।

गामी के बारे में याद रखने की बात यह है कि खासी शारीरिक प्रयत्न या न्यायविक गठबन्धी का चिन्ह है, अतः उसकी चिकित्सा करना व्यर्थ है। उचित यही है कि गामी के कारण को दूर किया जाय और तब गामी स्वयं चली जायगी।

चेतावनी

यदि आप इस पुस्तक में बताई गई बातों पर अमल न करें तो केवल इस पुस्तक के पढ़ने से आपको कोई लाभ न होगा। अभी-अभी जो महाशय मुझसे मिलकर गए हैं उन्होंने जो किया वही आप भी करेंगे तो आप भी कोई फायदा नहीं उठा सकेंगे। मैंने उन्हें बताया था कि आप अपना भोजन खूब चवा-चवाकर खाइए और खाते समय पानी मत पीजिए अर्थात् मैंने उन्हें कहा था कि आप अपना भोजन पानी के सहारे निगल न जाय वल्कि उसे अच्छी तरह खाय। मेरे पूछने पर उन्होंने बताया कि मैं आपकी आज्ञा का अक्षरशः पालन कर रहा हूँ। यह सुनकर मैंने पूछा—“तो आप भोजन करते समय पानी पीते हैं?” इस पर उनका उत्तर था “देखिये सूखा भोजन किस तरह खाया जा सकता है, मैं एक ग्रास खाकर एक घूट पानी पीता हूँ फिर दूसरा ग्रास खाता हूँ और थोड़ा पानी पीता हूँ।”

और यही मेरी आज्ञाओं का उन्होंने पालन किया था।

यदि आप इस पुस्तक के सहारे स्वस्थ होगा चाहते हैं तो आप इस पुस्तक को बुद्धिमत्ता पूर्वक समझ-समझ कर पढ़िए और तब बताए गए नियमों पर पूरी तरह चलिए। इसमें सदेह नहीं कि जो बातें इस पुस्तक में बताई गई हैं वे सरल हैं और आसान। मे समझ में आती हैं, पर इस पुस्तक को कहानी की तरह पढ़ने से आपका काम नहीं चलेगा।

साधारणतः जुकाम के सभी रोगी अच्छे हो जाते हैं अतः एक ऐसे रोग को लिए रहना मूर्खता है जिससे आसानी से छुटकारा मिल सकता है।

खाद्यों का वर्गीकरण

प्रोटीन विशेषकर किन खाद्यों में मिलता है ?

- १ पशु-पक्षी आदि के मांस में ।
- २ मूय मक्खन वी मयूनिवों में ।
- ३ द्विदन घस्यान् नद तरह की दालों में जैसे उदं, मसूर, चना, अरहर, मूग, मोठ, गोयारीन, मटर, मूगफली, हरी मटर, हरे चने एवं चैन, सांविया में भी ।

४ दूध, दही, मठे, मयूनिया दूध एवं छेने में । क्रीम में बहुत थोड़ी प्रोटीन होती है और मयून में बिलकुल नहीं ।

५ फाष्टज मेवों में भी जैसे बादाम, पिस्ता, काजू, अखरोट में । मूगफली वी मेवे के वर्ग में नहीं दाल-वर्ग में ही गिनना चाहिए ।

श्वेतमार विशेषतया किन किन खाद्यों में मिलता है ?

१ कर्णों में जैसे गेहूँ, चावल, मकई, जौ, सोया, कोदो, वाजरा । इनका किसी विधि से उपयोग कीजिए, श्वेतमार की प्रधानता रहेगी ही ।

२ कंदों में जैसे आलू, शकरकंद ।

३ दालों में भी श्वेतसार होता है विशेषकर उनकी हरी अवस्था में ।

४ कुछ फाष्टज मेवों में जैसे नारियल ।

५ कच्चे केले में श्वेतमार होता है पर पके केले में नहीं क्योंकि पके केले का श्वेतमार शर्करा में बदल जाता है । पोस्ता और सागूदाने में भी बहुत अधिक श्वेतसार होता है ।

शर्करा किन किन खाद्यों में मिलता है ?

१ सभी मीठ फलों में विशेषकर केले, मून्का, अगूर, किशमिश, अजीर, खजूर, आम सभी पके फलों में कुछ शर्करा होती है। सूखे फलों में यह बहुत अधिक होती है।

२ गन्ने में, जिससे सफेद चीनी और गुड बनता है।

३ शहद।

४ गुड और राव।

चिकनाई किन किन खाद्यों में होती है ?

१ घी-मक्खन, क्रीम और छेने में।

२ कई तरह की मछलियों एवं कई प्रकार के मांस में।

३ मूंगफली और सोयाबीन जैसी दालों में।

३ सभी काष्ठज मेवों जैसे बादाम, अखरोट, नारियल, पिस्ता, काजू और चिलगोजा में।

कुदरती इलाज के मददगार हैं

उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, घूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश बगैरह । जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़ में नेस्त-नावूद होते हैं ।

आरोग्य-मंदिर

म सपर्युक्त तरीकों से रोगियों का इलाज होता है । पत्र द्वारा सलाह लेकर घर पर अपना इलाज खुद कर सकते हैं या यहाँ आकर करा सकते हैं । रोगियों के रहने, खाने-पीने का इतना आरोग्य-मंदिर की ओर से है । आने के पहले आने की इजाजत पा जाने पर आना चाहिए । सपन्न रोगियों को आरोग्य-मंदिर के चिकित्सक की फ्रीस भी देनी पड़ती है, गरीबों को वह फ्रीस माफ रहती है, बाकी अन्य खर्च सबको देना पड़ता है ।

प्रवचक,
आरोग्य-मंदिर,
गोरखपुर (यू० पा०)

रोगियों की गवाही

प्राकृतिक चिकित्सा के सम्बन्ध में

मेरी स्त्री जब 'आरोग्य-मन्दिर' में आई, उस समय दमे की शिका-यत इतनी अधिक थी कि वह अपनी जिन्दगी को भी खतरे में समझती थी। दो महीने की प्राकृतिक चिकित्सा से उसका दमा चला गया एवं वजन भी २८ पौण्ड बढ़ गया।

—फकीरचन्द, भगवतीगज, हापुड (मेरठ)

मेरे रोगों के जाने के साथ-साथ मुझे जो सबसे बड़ा फायदा हुआ, वह यह है कि खान-पान और रहन सहन के बारे में ठीक-ठीक पता चल गया। वास्तव में जिनना मैंने 'आरोग्य-मन्दिर' में पन्चमीस दिन में सीखा, उतना मैं पन्द्रह वर्ष के अनुभव से प्राप्त न कर सका। हालांकि मैंने वरनर मैकफेडन जैसे बड़े-बड़े प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकों का अध्ययन किया था।

—मुत्कराज घवन, मिल-ओनर, चकभूमरा (पंजाब)

मेरी खास शिकायत थी दिमागी तथा शारीरिक थकावट। थोड़ा चलने से कमर में दर्द हो जाता था। पढ़ना तो बिल्कुल ही नहीं हो सकता था। एक महीने की चिकित्सा के फलस्वरूप मैं अपने को खूब स्वस्थ तथा किसी भी शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम के योग्य पाता हूँ। और मेरी स्त्री का मामिक, जो तीन-चार महीने से बिल्कुल बन्द था, पन्द्रह दिन में ही यहाँ आने लगा। डॉक्टर साहब के लिए इतना कहना ही काफी होगा कि उन्होंने हमें रोगी न मानकर अपने घर के आदमी की तरह रखा।

—उत्तमचन्द चन्दीराम, स्वराज्य आश्रम, टडोआदम, (सिंध)

'आरोग्य-मन्दिर' की पाच सप्ताह की चिकित्सा से मेरा कब्ज और स्नायु-दीर्घत्व चला गया और वजन भी, जो तान वर्षों से टिका हुआ था, नाछे तान पौंड बढ़ा। —दिनकर नायक, ब्राह्मबाडी, कुरला, घम्बई

मुझे मधुमेह था। 'आरोग्य-मन्दिर' से मिले परामर्श पर चलकर मैंने उस पर विजय प्राप्त कर ली।

—राजवल्लभ सहाय, सम्पादक, 'समाज', बनारस

जब मैं 'आरोग्य-मन्दिर' में अन्य रोगियों और डॉक्टर साहब के साथ भोजन करता था, तब मैं यही समझता था कि मैं एक बड़े परिवार का सदस्य हूँ। रोगियों को यहाँ अच्छा होने के सिवाय और किसी प्रकार की चिन्ता नहीं करनी पड़ती, यह 'आरोग्य-मन्दिर' की बहुत बड़ी विशेषता है।

—भवरलाल चोपड़ा, नरहिया, दरभंगा

हिस्टीरिया का दौरा मुझे काफी जोरो में होता था, हफ्ते में दो-तीन बार तो हो ही जाता था। 'आरोग्य-मन्दिर' के प्राकृतिक जीवन ने मुझ पर जादू का-सा असर किया। पहले पन्द्रह दिन में २-३ मामूली दौरे जरूर हुए, फिर बाद में दौरा बिल्कुल नहीं आया।

—सरस्वती कावरा, ठठेरी बाजार, बनारस

मुझे स्वप्न में भी खयाल नहीं था कि मेरा पुराना कब्ज अब स्वप्न-दोष इतनी जल्दी चला जायगा अब मैं भला-बुरा हो जाऊंगा। जीवन-दान देने वाले 'आरोग्य-मन्दिर' में जो खर्च होता है, वह बहुत ही थोड़ा और सस्ता है।

—शिवेन्द्र झा, हाई स्कूल, सोनाली, पुर्निया

मेरे शरीर पर भयकर एक्जिमा था। 'आरोग्य-मन्दिर' के बताये रास्ते पर चलकर मैंने अपनी त्वचा निर्मल बना ली।

—हनुमानप्रसाद अग्रवाल, राजा बाजार, बनारस

'आरोग्य-मन्दिर' में आने के पहले मुझे ये शिकायतें थीं—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेट में वायु भारी रहना, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्ति की कमी, बदहजमी। एक महीने की चिकित्सा द्वारा मेरे इन लक्षणों में सुधार हुआ। तीन महीने में मैं बिल्कुल अच्छा हो गया और वजन १४ पौंड बढ़ गया।

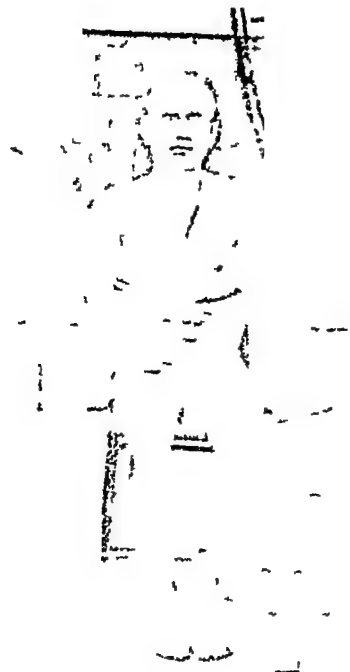
—नारायण भट्ट, ग्राम सेवा समिति, अकोला, कारवार, (बम्बई प्रांत)

‘आरोग्य-मंदिर’ की
चिकित्सा से
शरीर

पुनर्न

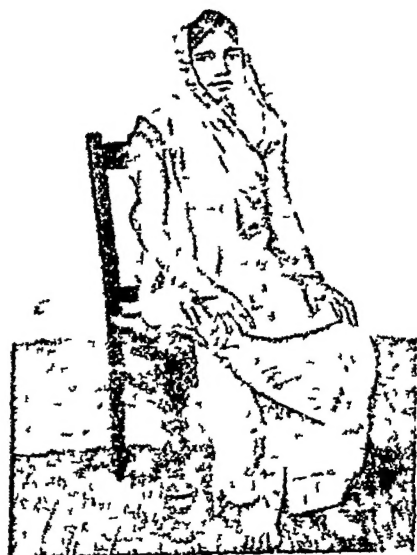
से

नया होगया



“वैद्यजी ने रोग अमाध्य आत्र-
यक्ष्मा बताया था । उस समय
वजन कुल ३१ सेर था

लेकिन 'आरोग्य-मंदिर' में
स्वास्थ्य प्राप्त कर लेने के बाद
स्वस्थ हो गई और वजन ४१॥
सेर हो गया ।”



‘आरोग्य-मंदिर’ में



संग्रहणी और ज्वर

खोया

और

स्वास्थ्य पाया

